

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

## Velkommen

### *Om denne guide*

Panum+ er IKKE en udtømmende guide til, hvordan dit studieliv bliver perfekt. Det er vores bud på hvilke områder af studiemiljøet, det er en hjælp at vide mere om, samt vores og andre studerendes erfaringer med fordele og ulemper ved eksempelvis studiejobs, frivilligt arbejde, om man skal komme til forelæsninger etc.

Guiden er version 1.0 – det vil sige, at den er langt fra at være et færdigudviklet projekt. Vi håber, at vi med denne guide kan starte en debat om, hvad det gode studieliv indebærer – og samtidig viderebringe erfaringer fra studerende til studerende.

Vi prøver ikke at diktere, hvordan du skal leve dit liv. Vi forsøger derimod at få dig til at reflektere over, hvad der har værdi i dit liv, så du indretter dit studieliv derefter, og ikke lader dig styre af myter om studiet, hvordan sidemanden på læsesalen arbejder eller lignende.

Vi indbyder alle basisgrupper på Panum fra IMCC til PIPPI til HG til at bidrage til projektet – I vil blive inviteret over mail i løbet af efteråret 2016. Vi glæder os til at høre jeres inputs og håber I vil tage del i projektet om at skabe et bedre studiemiljø for os alle.

Der står helt sikkert noget, som du er mega uenig i – det er helt fint! For så har du måske en bedre idé eller en bedre måde at beskrive det på.

Send din feedback til [boganmelderne@gmail.com](mailto:boganmelderne@gmail.com) eller kontakt os via [facebook](https://www.facebook.com/).

Vi retter løbende i dokumentet – og vi håber, at det med din hjælp kan blive ekstra lækkert. Er der noget du synes kunne være centralt at få nogle erfaringer, gode råd eller refleksioner omkring? Skriv til os!

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

[Livet som medicinstuderende](#)

[Find rundt på Panum](#)

[Panumlingo](#)

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

Panum er, udover at være efternavnet på en afdød læge, stedet, hvor du kommer til at bruge mange af dine vågne timer de næste 6 år. Som så mange andre uddannelsessteder er Panum dog langt mere end de mursten, kolossen består af.

Panum er stedet hvor dit nye spændende liv som medicinstuderende begynder. Derfor vil vi hjælpe dig mest muligt med at begå dig med det fænomen, som Panum er.

Vi vil hjælpe dig med at få en god start. Skal du læse inden du starter? Hvad er rustur? Og hvordan er det egentlig at gå på universitetet sammenlignet med gymnasiet?

I dette afsnit finder du en kort oversigt over hvordan undervisningen foregår på Panum, en guide så du ikke farer vild i Panums snørklede gange og sidst, men ikke mindst, en omgang Panumlingo, som kan få dig til at lyde som en mere garvet Panumgænger end selv den ældste professor.

God fornøjelse!

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

### Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende, side 1

Velkommen til medicinstudiet og tillykke med optagelsen! Du har gennem 3 års mere eller mindre hårdt arbejde i gymnasiet nu fået adgang til universitetet og besluttet dig for, at medicin lød spændende nok til at søge ind.

Vi håber din studietid bliver fantastisk og bekymringsløs. Vores erfaringer viser dog, at det til tider også kan være hårdt at læse medicin. Derfor har vi udformet denne guide for at hjælpe dig bedst muligt igennem dine kommende år som vores medstuderende!

Du kommer til at skulle bruge en del tid på studiet - ingen tvivl om det. Men det som mange ikke forudser er at du i starten af studiet også bruger tid og energi på meget andet. Måske du er tilflyttet fra Fyn/Jylland eller Sverige og skal finde ny bolig. Du starter på et hold med 25 nye mennesker du skal forholde dig til. Undervisningsformen er anderledes - du har fag du aldrig

har haft før, bøgerne er på engelsk osv.

Derfor får du her en guide til, hvilke ting som her i starten kan være relevante og overveje, og mere vigtigt, hvilke ting du absolut ikke skal spille din tid/energi på.

### *Du kan med fordel overveje/afklare, om du har brug for:*

- Et studiejob for at klare huslejen og de faste udgifter?

Se vores guide om studiejobs for inspiration.

- At rejse til en spændende verdensdel - det er nu, du har muligheden.

- At hygge ekstra med venner og familie - at nyde friheden inden det går løs.

### *Undgå følgende faldgruber:*

- Lad være med at læse pensum inden du starter - du skal nok nå det på semestret!

- Vent med at tag i praktik i en almen praksis/på hospital. Selv om du måske bilder dig ind, at du er helt sikker på, at du skal være fx kardiolog - så ved du ikke endnu! Folk skifter mening mange gange undervejs. Du kommer i klinikophold flere gange, end du ønsker, og kan altid tage praktikophold senere når du ved mere. Vent med det.

### *Universitet - a whole new world*

Som man nok kan forestille sig, er universitetet ikke helt det samme som gymnasiet. Man går fra et undervisningsmiljø, hvor der er forventninger til ens fremmøde og lærerne har styr på hvem du er og hvordan du præsterer til undervisningen og hvorvidt du har lavet lektier. Sådan fungerer det ikke på uni. Her er man ansvarlig for egen læring og det kræver en del selvdisciplin.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

### Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende, side 2

Hvad angår timerne på universitet så har du ikke mødepligt hver dag som i gymnasiet. Man skal derfor beslutte sig for om man vil møde op til alt eller kun dele af undervisningen eller hellere læse hjemme. Dog er der visse delelementer af kurserne, hvor man skal være til stede og krydses af.

### *SAU/ hold timer*

Du starter på et hold som du som udgangspunkt følger indtil 6. semester. Fra 6. Semester og frem skifter du hold hvert semester. Dit bachelor-hold er altså det du altid vil omtale som "dit hold", dine homies, your posse, The Revolution, dit entourage eller hoffet afhængigt af dit storhedsvanvid. Undervisnings timerne med dit hold kaldes SAU timer (studenter-aktiverende undervisning) og foregår som timerne i gymnasiet. Underviseren præsenterer et emne på tavle eller powerpoint og stiller spørgsmål ud til holdet, som forventes at deltage aktivt i undervisningen, modsat forelæsnings timerne.

### *Forelæsninger*

Forelæsninger foregår i store auditorier, hvor der er en forelæser som underviser alle hold på semesteret på én gang. Disse timer er næsten altid envejskommunikation. Dog er det muligt at stille spørgsmål til underviseren i pauserne. Det kræver noget omstilling at vænne sig til denne undervisningsform og i starten mister man nemt opmærksomheden. Som med al anden undervisning afhænger kvaliteten meget af underviseren, dette gælder også forelæsninger, så overvej om det er underviseren eller undervisningsformen du ikke bryder dig om, hvis du overvejer at droppe forelæsninger. Prøv det af flere gange inden du bare giver op på forelæsninger.

### *Øvelser*

På mange af semestrene er der en række øvelser. Alle disse er obligatoriske, og man bliver krydset af, inden man starter. Desuden findes der øvelsesrapporter og visse hjemmeopgaver som også er obligatoriske.

Du kan læse mere om dette i SEMESTER-BESKRIVELSER under de forskellige semestre.

### *Selvstudium*

Det er vigtigt, at man så vidt muligt forsøger at læse op på de emner der gennemgås til SAU og forelæsninger. Nogle gange kan der være rigtig mange sider angivet til en forelæsning eller SAU time, men selv hvis du ikke kan nå at læse det hele, kan du prøve at få et overblik over stoffet inden timen. Det vil som regel være rigtig godt givet ud ift. hvad du får ud af undervisningen.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

### Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende, side 3

### *Doctor-over-night*

Når man starter på medicinstudiet går man ikke bare fra at gå på gymnasium til at blive medicinstuderende. For familie, venner mm. bliver man en form for konsulent som man kan gå til når man har spørgsmål om sygdom, behandling eller hospitalsvæsenet.

Selvom man lige er startet bliver man altså anset af nogle som værende ekspert eller nærmest læge og det er her man skal kende sine grænser - også selvom man ved alt om hjertets elektriske ledning, fodens anatomi eller lige har fået 12 i videnskabsteori. Det er vigtigt at man tør sige fra og erkende, at man ikke har nok ekspertise eller erfaring - det vil du også komme ud for at skulle erkende og indrømme efter du er færdiguddannet!

### *Den første tid på Panum*

Den første tid på studiet kan være noget af det hårdeste, men også fedeste tidspunkt

i ens liv afhængigt af, hvordan man griber det an. Det første år på medicinstudiet har man nogle grundlæggende fag som klargør dig til fremtidige kurser med overbyggende viden som kommer på senere semestre.

Vi anbefaler at man giver sig god tid til at lære sine medstuderende at kende i starten af studiet, finder ud af hvordan Panum er opbygget samt hvordan de nye undervisningsformer fungerer for én. Desuden anbefaler vi at man starter på at få opbygget nogle studievevaner, som man kan benytte på senere semestre. Det drejer sig bl.a. om f.eks. læse- og noteteknik, om man vil gå til forelæsninger og i så fald om man læser før eller efter forelæsningerne. Det er rigtig godt givet ud at forberede sig til SAU-timerne eftersom det er meningen at man skal agere aktiv.

En ting som mange stresser over i starten er at finde en læsegruppe. Der er mange som benytter sig af læsegrupper med en

størrelse på 2-4 studerende og det er for mange rigtig godt givet ud. En god læsegruppe støtter dig i tykt og tyndt og det er en motivationsfaktor til at få læst.

Er det livsnødvendigt at have en læsegruppe? Nej! Nogle kører deres eget show og klarer sig lige så godt med dette, det er personlig præference, men det fungerer godt for mange. En læsegruppe er nemlig ikke kun en bonusordning, den kræver også. Man skal gerne have nogenlunde samme ambitionsniveau, en fælles ide om indlæringsteknik og en masse tålmodighed. Nogle mødes mange timer hver dag i eksamensperioderne, mens andre bare mødes til frokost og gennemgang af enkelte emner.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

### Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende, side 4

Det er heller ikke sikkert at du benytter dig af samme læsegruppe gennem hele studiet. Mange skifter læsemakkere flere gange og specielt de første par år, og der er altid nogen som leder efter en læsegruppe. Man skal derfor ikke stresse, hvis man ikke har fundet en makker eller gruppe inden for kort tid. Det skal nok komme, hvis det er noget man er opsat på at finde.

### RUSTUR

Rusturen er det store hit på mange studier - også på medicin! Vi ved godt at mange forskellige studier mener, at deres rustur er den bedste og medicin er ingen undtagelse! Rusturen danner en vigtig start for mange studerende og hjælper med at ryste de nye hold og semestre godt sammen. Det er for mange "the trip you will never forget!".

Turen består af 5 dage hvor der hver dag er et nyt tema som man gennemgår. Rusturen afholdes og arrangeres af rusvejlederne som selv er medicinstuderende. De bruger

stort set hele deres sommerferie på at lave udklædning, opgaver, madplaner, reservationer mm. så du kan få så god en tur som overhovedet muligt.

Overvej du derfor ikke at tage med - Så genovervej det kraftigt, det er en rigtig god måde at møde dine nye medstuderende på, og så er der garanti for at have noget at snakke om de næste mange semestre.

MYTE: Hvis ikke du drikker dig fuldkommen i hegnet er du en dårlig medicinstuderende! Det er rigtig, at der indtages meget alkohol på disse ture, men det er ikke ensbetydende med, at man absolut skal drikke sig i hegnet - eller drikke alkohol overhovedet. På hver af de poster som er på rusturen kan man vælge at indtage 2 typer af drikke. Den ene type indeholder alkohol og den anden gør ikke. D.v.s. at der altid er et alkoholfrit alternativ. Drikker man derfor ikke eller har man ikke lyst til at blive for fuld er der mulighed for at vælge det alko-

holfrie alternativ.

Der er også regel om, at du kun må indtage alkohol på visse tidspunkter af dagen, så det ikke kun omhandler alkohol på turen. Dette plejer at være senere på eftermiddagen, mens morgenmad, formiddag og tidlig eftermiddag går med mere sobre aktiviteter.

### Medicinstudiet: Livsstil eller ej?

Man er ikke i tvivl om, at der er meget stof som skal bearbejdes og derfor mange sider som skal læses på medicinstudiet. Medicinstudiet er for nogle en hel livsstil og det kan tage lang tid at læse til eksaminerne, hvilket kan overraske dem som ikke læser medicin.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

### Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Livet som medicinstuderende, side 5

Udover dette skal det angives at studiet er fedt og pensummet ofte er spændende, som forhåbentligt giver dig lyst til at gå i dybden med stoffet. Man bestemmer heldigvis selv i sidste ende, hvor meget tid man vil ligge i det. Det er klart, at jo flere timer man ligger i forberedelse og læsning til et kursus, desto bedre karakter får man. Dog skal der også være tid til at lave andre ting ved siden af studiet. Om det indebærer at nyde studielivet, bruge tid sammen med familie, venner eller kæreste, feste, dyrke motion, pleje hobbyer eller noget helt andet, vil vi lade dig bestemme.

Det er hverken godt eller nødvendigt at møde på læsesalen kl 08 og gå hjem kl 21 uden at have forladt Panums grå vægge. Find en balance mellem læsesalen og de ting du brænder for uden for Panum og tag dig tid til dem!

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

# Ny på Panum

- Find rundt på Panum, side 1

## Om at finde vej på Panum

Har du også kigget fortvivlet på dit skema og ikke vidst, hvor i den enorme grå klods, som udgør Panum Instituttet, du skulle gå hen til din SAU-time, som startede for fem minutter siden? Frygt ej mere, her kommer guiden til at finde rundt på Panum.

Især at være væk i kælderen i de mørke timer kan være uhyggeligt og give dårlige associationer til Lars von Triers "Riget". En gammel Panum-myte går da også på, at en vagt blev væk i kælderen, og at hans skelet stadig ligger dernede (selvfølgelig i tandlægeenden - vandrehistorien er tydeligvis startet af en medicinstuderende).

Bare rolig, det tager langt de fleste studerende det meste af det første semester at blive helt fortrolig med bygningen!

## Guide til lokalernes nummerering

Lokalerne på Panum er navngivet efter følgende skabelon: 31.01.38 (her med et undervisningslokale i tandlægedelen af kælderen som eksempel).

Hvad betyder tallene?

De første to cifre: angiver bygningens nummer. Vær opmærksom på at bygningerne 27, 29, 31 og 33 ligger i tandlægeenden af Panum.

De midterste to cifre: angiver hvilken etage lokalet er placeret på. Vandregangen ligger på etage 1. Kælderen er etage 01, og P-kælderen er etage 02.

De sidste to cifre: angiver selve lokalets nummer.

Ovenstående eksempel vil altså betyde, at den fortvivlede medicinstuderende skal finde bygning 31, gå i kælderen og finde lokale 38.

Find et [kort over Panum her](#).

**Fortsættes på næste side...**



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

## Ny på Panum

- Find rundt på Panum, side 2

### *Panums arkitektur - er der mening bag galskaben?*

Stilarten i Panumbyggeriet er brutalisme, som er en arkitektur kendetegnet af geometriske former, rene linjer og materialer som stål, glas - og ikke mindste beton med aftryk (lyder det bekendt?). Der findes få brutalistiske bygningsværker, og derfor har arkitektstuderende for nyligt været forbi og lavet modeller af og en udstilling om arkitekturen på Panum. Panumbygningen er opført i perioden fra 1971 til 1986.

Aktitekterne var Eva og Nils Koppel, Gert Edstrand og Poul Erik Thyrring, mens farvevalget og udsmykningen (herunder de farvede skorstene, som leder tankerne hen på et skib) er Tonning Rasmussens værk.

Er du forvirret over de hattedamer, som af og til går i samlet flok rundt på Panum eftermiddag og sipper rosé, så er chancerne gode for at de er på kunstitur.

Panum rummer nemlig mange kunstværker, eksempelvis er en del af kælderens vægudsmykninger lavet af Poul Gernes (som også kendes fra sin farverige udsmykning af Herlev Hospital).

### *Panumbygningen a.k.a. Tårnet*

I 2012 begyndte opførelsen af Mærsk bygningen, som ligger mellem Blegdamsvej og Nørre Allé, og er en udvidelse af Panums kompleks. I daglig tale går den nye bygning under navnet "forskertårnet" (da det primært er til brug for Panums forskere, og kun de to nederste etager er tiltænkt studerende) eller blot "tårnet". Tårnet forventes at blive taget i brug i efterårssemestret 2016 - så hold øje med, om dine timer pludselig afholdes her!

### *Den nye studenterklub*

Opførelsen af det nye tårn betød at den gamle Studenterklub måtte nedlægges. På grund af dette blev der igangsat byggeriet af en ny klub. I en periode fungerede det område ud mod Blegdamsvej, som i dag huser dekanatet, som midlertidig "interim-klub".

Den nye Studenterklub er færdig nu, og der er indgang til dette sociale tempel både fra underetagen ved biblioteket og fra området, der vender ud mod det nye tårn. Så når ud hører ældre medstuderende referere til den nye klub betyder det ikke, at vi får en ny klub - den nye klub er den nuværende studenterklub.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

## Ny på Panum

- Panumlingo, hvad betyder SAU, 69, comes osv., side 1

Du vil under din formidable studietid stifte bekendtskab med mange forskellige navne og forkortelser på f.eks. Titler, organisationer, lektioner, steder mf. Det kan være svært at holde overblik - her giver vi et bud på de vigtigste forkortelser:

### Absalon

KU's it-plattform til uddannelse og læring. Her finder du grupperum for de kurser som du gennemgår på de forskellige semestre. Det er her slides, læselister, noter m.m. uploades.

### SAU

Studerenter Aktiverende Undervisning. Dette er klasse/holdtimer hvor man er 25-30 studerende og en underviser.

### ECTS

European Credit Transfer System. Et point-system som studierne er opbygget efter. Hvert kursus er angivet ved en række point på f.eks. 2,5; 5; 7,5; 10 osv. Hver semester

består normalt af 30 ECTS point. For at bestå bacheloren skal man have bestået 180 ECTS point. Man kan godt have flere point, hvis man vælger det.

### Tør

Den makroskopiske studiesal som findes lige overfor biblioteket og er stedet hvor den anatomiske udstilling er placeret. Benyttes aller mest af 3. semester studerende.

### CSS

Center for Sundhed og Samfund. Også kendt som Kommunehospital og ligger på den anden side af søerne ift. Panum instituttet.

### SAMF

Det Samfundsvidenskabelige Fakultet.

### USG

Universitetets StudenterGymnastik. Dette er en idrætsforening for studerende med

mere end 50 forskellige idrætsgrene. Det billigt at deltage og en god måde at møde andre universitetsstuderende fra andre uddannelser. [www.usg.dk](http://www.usg.dk).

### Ph.d.

En forskeruddannelse som man kan starte på under- eller efter studiet. Uddannelsen varer 3 år og kan finde sted på universitetet eller hospitaler.

### Våd

Den våde studiesal findes i kælderen under bygning 18. Det er her hvor man kan studerer anatomien på tæt hånd. F.eks. Kan man står med en rigtig menneske arm eller ben og studerer nervernes forløb.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

Livet som medicinstuderende

Find rundt på Panum

Panumlingo

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

## Ny på Panum

- Panumlingo, hvad betyder SAU, 69, comes osv., side 2

### Bib

Biblioteket består af to etager. På 1. Salen hvor man kommer ind findes der læsepladser, grupperum, computerrum og printere. I underetagen (kendt som grøften) findes mange flere læsepladser og nogle få grupperum. TIP: Don't sit near the stairs - Du kommer til at kigge op hele tiden med mindre dette selvfølgelig er formålet.

### CAMES

Copenhagen Academy for Medical Education and Simulation. Findes i Teilum bygningen ved Rigshospitalet lige overfor fælledparken. CAMES står for noget af de obligatoriske og kliniske undervisningstimer som forekommer senere på studiet.

### 69

Dette er en af året største begivenheder. Det forekommer hvert år og finder sted i Klubben.

69-timersbar er en fest som varer i 69 timer. Den starter altid en torsdag fra kl.

11 og slutter søndagen efter kl. 07. Under disse 69-timer forekommer der forskellig barer med forskellige temaer. Temaerne og bartenderne skifter ca. Hver 2. time under hele forløbet. Det er medicinstuderende som står for disse bare og man har derfor mulighed for at søge en bar til 69.

### Pensum

Pensum kan bestå af en eller flere bøger, artikler osv. Det er kursuslederen som bestemmer hvad der definerer pensum. For det meste angives der en bog eller et alternativ som værende pensum for et kursus.

### Klubben

Ligger næsten under Bib og er stedet hvor bl.a. fredagsbarene afholdes. Her kan du hver dag fra kl 11- 17 få et pusterum fra bøger og få grattis kaffe eller the, køb sodavand eller spille bordfodbold. Læs mere her: [www.studklub.dk](http://www.studklub.dk)

### SPV

Sygeplejevikar. Foregår gennem FADL og kræver at man har været igennem kurset. Man kan herefter tjene lidt ekstra vedsiden af SU'en. Nogle tror at det er obligatorisk eller meget vigtigt at have været men det skal mere ses som en mulighed og god erfaring for at prøve at være på hospitaler og møde patienter. Du kan læse mere om arbejdet og tilmelding på følgende link: [www.fadlvagt.dk](http://www.fadlvagt.dk)

### FADL

Forening af Danske Lægestuderende. Det er altså en fagforening for dig som medicinstuderende som bl.a. Tilbyder billige forsikringer, materiale til kurser, kurser, SPV kurser, juridisk hjælp mm. For at kunne blive SPV-vagt skal man være medlem af FADL. Læs mere her: [www.FADL.dk](http://www.FADL.dk)

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

# Stud. med.

Du står over for et nyt semester og har måske en indre krise – hvilken bog skal jeg vælge? Kan jeg købe bøgerne brugt og skal jeg komme til al undervisning? Og hvad med livet uden for Panum – er der overhovedet ét? Kan jeg stadig se mine venner og dyrke sport? Eller ender jeg som en slap eremitkrebs der krabler mellem mit hjem og Panum hver dag med et rygskjold af tunge bøger? Og hvor var det nu lige man kunne finde de noter på nettet som tutoren talte om?

I dette afsnit forsøger vi at komme på forkant med mange af de spørgsmål, du som ny medicinstuderende sidder inde med angående studieteknik og undervisning, og vi håber det kan gøre den måske overvældende start lidt mere håndgribelig.

Vi giver dig nogle Do's and Dont's om studieteknik, giver dig fif til at få mest muligt ud af undervisningen og meget mere.

Enjoy!

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

# Stud. med.

- Studieteknik, side 1

### Studieteknik

Studieteknik et af de gode buzzwords, der kan få selv den mest robuste medicin-studerende til at tænke: *"Fuuck jeg griber det ikke rigtig an - Er min studieteknik helt forkert?! Prøv lige at se sidedamen med alle hendes post its og highlight tuscher der kunne gøre en regnbue på LSD misundelig - Jeg dumper helt sikkert den her eksamen!"*

Lad os få det sagt til en start: Den studieteknik som fungerer for din sidemand/medstuderende er ikke nødvendigvis den, som fungerer bedst for dig. Studieteknik er i høj grad individuel, og du må derfor prøve forskellige teknikker af.

### Hvad er studieteknik?

Studieteknik, læsestil, angrebsplan, måden at gå til stoffet på - kært barn har mange navne. Begrebet studieteknik dækker over alt fra måden du læser på, til hvor du læser, hvornår du læser, hvad du læser efter, om du kommer til undervisning eller ej, om du terper selv eller med læsegruppe- eller makker, laver eksamenssæt, tegner eller reciterer stoffet mundtlig med videre.

Vil det så sige at der ikke findes dårlig studieteknik?

Bestemt ikke. Der er rigeligt af ineffektive måder at arbejde på. Der er heldigvis mange gode råd at hente i det følgende. Det er generelle råd, som kan være til gavn for selv den garvede studerende. HUSK dog at vurdere om det fungerer for dig - God studieteknik er individuel.

Og så lige en vaccine: At få en god studieteknik er en proces. Ingen er mr. eller ms. Effectiveness når de begynder på medicin.

Lærebøgerne er anderledes end i gymnasiet, undervisningsformen er anderledes, du får ikke lektier for (yay!), det hedder ansvar for egen læring og frit bogvalg.

Tag en dyb indånding og accepter, at du også må bruge noget tid og energi på at prøve forskellige studieteknikker af, inden du finder den studieteknik, som passer dig bedst.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

# Stud. med.

- Studieteknik, side 2

### Hvor skal jeg læse?

Det er helt op til dig, du kan læse på hovedbanegården, oppe i en af tivolis forlystelser eller på en båd i det Caribiske øhav. Dog er nogle steder mere attraktive og lettere tilgængelige end andre og herunder er en liste over de klassiske steder at læse som medicinstuderende:

- Panums læsesal aka. **Bib** - husk, der er mulighed for at låne grupperum
- Hjemme
- KUBNord
- Studenterhuset
- Andre biblioteker: Den sorte diamant, Hovedbiblioteket, KUA etc.
- CBS - Copenhagen Business School
- Det Samfundsvidenskabelige Fakultetsbibliotek
- Det Humanistiske Fakultetsbibliotek
- Københavns Hovedbibliotek

### Hvornår skal jeg læse og hvor længe?

Er du A- eller B-menneske? Nogle studerende sidder kl. 08 sharp på læsesalen og er super effektive her, mens andre foretrækker de sene aften-nattetimer. Prøv at læse om morgenen, eftermiddagen og aften og læg mærke til hvornår det er mest effektivt for dig.

Nogle studerende kan blive helt fortabt i stoffet og læse to timer i streg - andre foretrækker at læse 45 min og så holde en lille pause på 15 minutter - andre gør noget helt tredje. Prøv dig frem - og vær opmærksom på at du kan godt kan læse måske 10-20 sider i timen af cellebiologi, mens anatomi oftest tager en del længere tid at komme igennem.

### Hvad skal jeg læse efter?

Det sikre valg kunne umiddelbart tænkes at være den lærebog kursusleder anbefaler. Men pas på: Kursuslederne har en tendens til at anbefale den tungeste, mest omfattende, og desværre ofte dyreste lærebog. Nogle pensumbøger er gode, mens andre er ikke papiret værd de er trykt på. Se altid "Semesterbeskrivelser" fra Boganmelderne inden du køber en ny/brugt bog - Måske nyeste udgave er nødvendig/unødvendig, måske der er et bedre alternativ for dig.

Der vil ofte være supplerende lærebøger du kan erhverve dig. Det er ikke "must have", men kan være "nice to have". Supplerende lærebøger anbefales ikke som et alternativ til pensumbøgerne - Men de kan lette eksamenslæsningen eller i nogle tilfælde sammen med gode noter gøre det ud for pensumbøger (pas dog på med dette).

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Studieteknik, side 3

Der eksisterer et hav af notesamlinger online. Tjek for eksempel <http://effimedicin.mono.net/> eller <http://asmabashir.com/> med flere (se evt. vores afsnit om links og gode apps senere i e-bogen).

Vær opmærksom på at noter kan synes som en genvej, men der er højere risiko for fejl, da de er lavet af studerende og formentlig ikke tjekket igennem af andre. Endelig kan man finde rigtig gode videoer om alt fra celledære, biofysik, farmakologi med videre på youtube. Se gode apps links etc. for forslag.

*Noter på computer, i hånden, i bogen, på post-its eller slet ikke?*

Her kan skrives mangt og meget - for der er mange måder at gøre det på. Nogle har det bedst med slet ikke at skrive noter, mens andre har flere noter, end der er sider opgivet som pensum. Prøv dig frem i forhold til, hvad der fungerer for dig.

Men husk at det ikke nødvendigvis er den bedste strategi at bruge samme notestrategi i forskellige fag - måske det bedre kan betale sig at tegne anatomen, måske sparer du tid ved at tage noter i fysiologi etc.

***Skal jeg komme til al undervisning?***

***Skal jeg forbrede mig? Hvor meget?***

SAU - StudenterAktiverende Undervisning  
SAU er oftest meget udbytterigt. Men både undervisningsformen og kvaliteten af undervisningen svinger meget fra underviser til underviser - "Så kan man ikke bare hoppe over til et andet hold, hvis det er dårligt?"

NEJ - SAU-shopping er sidste udvej - det er ikke det første, du skal gøre, hvis undervisningen ikke er optimal. Prøv først at tale med underviseren - kan noget gøres anderledes?

De fleste undervisere går enormt meget op i at levere god undervisning - prøv først om ikke I kan få det bedste ud af det, før du smutter over til et andet hold. Hvis du "Sau-shopper" til et andet hold, er der nogle uskrevede regler, som er værd at kende:

- Du sætter dig ikke, før hele holdet er kommet -
- Det er ikke cool, du tager en plads fra de studerende, som reelt set er på holdet.
- Det er god stil at spørge underviseren for det pågældende hold, om han/hun/hen er cool med, at du sidder med.
- Du skal ikke forstyrre holdets undervisning - stil dine spørgsmål efter timen.

KU er generelt ikke fan af at folk SAU-shopper - men det sker alligevel. Tag ansvar for jeres holdundervisning og få det bedste ud af den, før I bare skrider - ellers er det ikke fair for underviseren.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

# Stud. med.

- Studieteknik, side 4

### Øvelser

De er oftest obligatoriske, og det er en rigtig god ide at have forberedt sig. Hvis du ikke en gang har skimmet øvelsesvejledningen, kan de få timer i laboratoriet føles meget lange, da du så ikke aner, hvad I har gang i, og du skal højest sandsynligt læse mere op senere, hvis I skal skrive en rapport over forsøget.

### Slagsiden ved at vælge al undervisning fra!

Du må ikke undervurdere den sociale slagside ved at vælge undervisning fra. For mange studerende er det at komme til undervisning i høj grad også for det sociale, og det kan være en stor booster for ens læselyst, et fælles fora hvor man kan brokke sig, hjælpe hinanden osv. Vil jeg have en læsemakker, læsegruppe eller studere selv?

At studere alene og selv læse op til eksamen fungerer bedst for nogle. De fleste foretrækker dog at have en læsemakker/læsegruppe. Du slipper ikke for at skulle læse og endnu værre blive krævet at huske store mængder pensum - det er alt andet lige sjovere at have nogen at mødes med og diskutere stoffet, at øve det med eller bare mødes at spise noget kage og snakke om hvem du ikke-kan-huske-du-snave-de-til-sidste-fredagsbar.

Uanset hvad du vælger, så sørg for at møde ind på Panum af og til og hæng ud med vennerne/holdet - man kan sagtens læse op selv, men det er sjovere hvis man har nogen at være på læsesal med, ellers bliver det for mange en smule ensomt.

Læsegrupper er ikke kun fagligt en god investering af din tid, men især også personligt kan de være en kæmpe støtte især i eksamensperioden, hvor du læser mere, end hvad sjovt er. Et andet argument er, at man i en gruppe kan benytte sig af at man har forskellige stærke sider - én kan finde ud af regneopgaver, den anden er et histologi-geni osv...

**Fortsættes på næste side...**



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Studieteknik, side 5

### *Vigtigheden af motion, socialt samvær, kosthold, hobby m.m.*

Du skal løbe en tur hver dag, leve af raw-food, spise sunde snacks og socialisere med minimum 10 mennesker om dagen for at trives!... Det' gas! Du skal ikke noget som helst - du styrer selv, hvad der fungerer for dig. Men de fleste studerende har glæde af ikke at lave af junkfood, huske at få dyrket noget motion ind imellem og have nogle folk at snakke med om andet end cellens cytoskelet - ellers bliver vi gak i hovedet!

Om du skal løbe 10 kilometer hver dag og leve af gulerødder og palæo, eller du foretrækker bagerens frøsnappere og en hyggeligt sodavand i klubben - du bestemmer. Men sørg for at få nogle afbræk i løbet af dagen!

Er al studieteknik op til diskussion? Er der ikke en liste over hvad man sjældent går galt i byen med, og hvad man for alt i verden IKKE skal gøre?

Hvor er vi glade for du spørger: Her kommer "Studieteknik Do's and Dont's. - MEN... Ja der er altid et men. Listen her er hverken udtømmende eller nogen absolut sandhed, som var vi Moses der reciterede "De 10 bud". Det er en rettesnor ud fra andre studerendes erfaringer.

### *Studieteknik* *- vi anbefaler:*

- Lav eksamenssæt tidligt på semestret.
- Gør det til en vane at kigge på eksamenssæt allerede de første uger af semestret. Hvad spørger de egentlig ind til ved eksamen - hvor detaljeret skal jeg kunne det? Er der nogle emner, hvor det især er vigtigt at jeg fokuserer? Er opgaverne case, multiple choice eller regneopgaver? MEN gå ikke i panik hvis du ikke kan svare på alle spørgsmål på første dag. Du kan nå at lære mere end du tror på et semester - gør dig selv en tjeneste og find ud af, hvor overliggeren er fra start.

- Undgå at sidde 1 uge før eksamen og forsøge at nå alle eksamenssæt her. Det kan du ikke. Gå i gang med at lave eksamenssættene gerne en måned inden eksamen.
- Accepter, hvis du har en "dårlig læsedag". Uanset hvor gerne vi alle vil være supermennesker og regulære maskiner, der læser præcis 10 timer hver dag, så er virkeligheden bare en anden. Accepter at det bare ikke er din dag og hold fri. Snup en kop kaffe med vennerne/veninderne, dyrk din hobby, tag en morfar (en lur, du må ikke tage nogens morfar red.).
- Planlægge realistisk - ellers risikerer du at gå død i det. Start langsomt - step det op derfra.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

# Stud. med.

- Studieteknik, side 6

- Accepter at der er mindre tid til hobby etc. op mod eksamen - men hav stadig lidt plads til andet end bøger, ellers kører du sur i det.
- Åbent lade dig inspirere af dine med-studerende, ældre studerende etc. Men IKKE gøre det for meget - sammenligning kan være en bitch...

### Studieteknik

#### - vi fraråder:

- Fokuserer for meget på detaljer - jf. eksamenssæt, læringsmål og undervisning for at forstå hvad der er vigtigt
- Læse lærebøgerne fra A-Z. Det er ikke tiden værd. Der står meget ubrugeligt i selv den bedste lærebog. Vi beklager. Det er ellers lækkert bare at sætte hjernen på autopilot og smadre siderne igennem hurtigst muligt - men det er desværre ikke den bedste måde at lære pensum på... Tag i stedet og gør det klart hvilke kapitler, der er pensum.

Omend at læse lærebogen af fra Z-A måske heller ikke er den optimale strategi...

- Genlæse bøgerne uendeligt mange gange... Det er helt ok at læse svære afsnit flere gange. Men når du kommer til eksamenslæsningen er det bedre at læse noter, egne eller andres, samt billedtekst og forelæsningslides - og husk nu de eksamenssæt!

• Brug samme studieteknik til forskellige fag og semestre. Hvad der virker til at lære respirationsfysiologi, er ikke nødvendigvis den bedste teknik til at lære anatomi. Respirationsfysiologi læres bedst ved at regne et hav af opgaver og kigge på eksamenssæt, mens anatomi læres bedst ved at "spotte" på våd og tør studiesal, øve sammen med læsemakker/gruppen og være til SAU undervisning.

- Inden du kaster dig frådende over pensum - så overvej om måden du går til stof-fet på, er den rette.

Måske du har brugt enormt lang tid på at tage noter på computer, men nu hvor du skal lære histologi (vævslære), er det måske bedre at tegne for at memorere det? Prøv dig frem.

• Følg alle råd til studieteknik på én gang. Vælg de råd ud, som du synes giver bedst mening for dig. Prøv dem af og se om de fungerer for dig. Vi behøves ikke alle sammen highlighte, kører 45-10 teknik, bruge post-its, evernote etc. For nogle kan det være studieteknik nok at tage noter i bogen og bare læse.

• Lytte ukritisk de andre/ældre studerendes råd. Medstuderendes eller ældre studerendes råd kan være en stor hjælp, men de kan også være det modsatte. Når nogle mener at have opfundet den perfekte studieteknik, så overvej først om det passer ind i dit liv.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

### Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Studieteknik, side 7

TILLYKKE, du nåede hertil. Nu ved du en hel del om god studieteknik - men der er forskel på viden og handling. Fokuser lidt mindre på hvad du læser og lidt mere på, hvordan du læser - den investering er godt givet ud på den lange bane.

### Frugt & Grønt etikette på læsesalen Gulerødder

Gnask gnask... Gulerødder er en fremragende sund snack - bare ikke på læsesalen! Gør dine medstuderende en tjeneste og spis dem uden for læsesalen, eller lav en lækker gulerodssmoothie i stedet for.

### Pas på dine dyrebare frugter! (tyveri på læsesalen red.)

Æbler kan du godt lade ligge på din plads, når du lige skal et smut i klubben efter kaffe eller på toilettet - men dine Apple-produkter og lignende skal du IKKE lade ligge fremme!

Der har været en stigende tendens til, at studerende får stjålet deres ting på læsesalen, selv når de kun er væk fra deres plads i få minutter.

Gør det til en vane at lægge det i tasken eller bede en medstuderende holde øje med dine ting mens du er væk. Hvis du oplever tyveri, skal du straks kontakte Panums vagter, som holder til i Informationsburet ved hovedindgangen. Derudover kan du skrive til MedicinerRådet, som kører kampagne for at forebygge tyveri, og som holder løbende kontakt til ledelsen på fakultetet angående denne problemstilling.

### Picnic på læsesalen er ikke fedt...

Slik, ikke-larmende snacks etc. er helt cool at fortære under læsningen - men din makrelmad med videre bør du spise uden for læsesalen. Det er ikke sikkert din side-makker synes lugten af makrel, og lyden af dig der spiser, er det mest fordrende miljø for effektiv læsning. Vis hensyn.

### Er det fair du slår rødder?

Du møder kl. 8.00 på læsesalen og finder et lækkert spot - kl. 13 skal du lige nogle timer i fitteren.. Så du kan da bare lade bøgerne ligge og så komme tilbage til "din plads" kl. 16 ikke? Vi er mange studerende om relativt få læsepladser - især i eksamensperioden er der rift om pladserne. Vis god stil og giv en anden pladsen hvis du er væk i flere timer.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Udnyt undervisningen, side 1

Undervisning på universitetet er en anden form for tango, end hvad man tidligere har danset med i sin spirende akademiske karriere i folkeskolen og gymnasiet. Det er derfor vigtigt at kridte skoene og lære at navigere i en ny form for undervisning.

### *Hvordan man undgår at falde i søvn til forelæsningen?*

Om det er gamle professorer med kridt i hånden eller mere moderne undervisere, så er forelæsningerne hovedsageligt en ensrettet vej. Underviseren snakker. Studenterne lytter. Formatet kan være ked-sommeligt og trættende, især mandag morgen, og man får lyst til at hvile øjenlågene en smule. Men VENT!

Forelæsningerne kan udnyttes til meget mere end at nuppe en lur. Professorerne har umenneskeligt meget viden, som skal formidles på sølle 45 min., så at føle sig en smule overvældet og tabt i svinget er altså meget mere end OK.

Frem for at forsøge at lære alting til forelæsningen og enten føle sig bombarderet med fakta eller ende med lukkede øjne foreslår vi, at man bruger forelæsningerne til at skabe sig et overblik over stoffet. Medicinstudiet er svært, og de fleste lærer ikke stoffet, første gang de hører eller ser det.

Forvent ikke at lære det på en forelæsning på 45 min. selv hvis du får brandsår på dine fingre af dit glohede tastatur fra din noteskrivning. Snup i stedet en god kop kaffe, sæt dig til rette og skab dig først og fremmest et overblik.

### *Deltagelse for læringens skyld, i ikke lærerens skyld*

Når vi snakker holdundervisning, kommer der andre boller på suppen. Holdundervisning adskiller sig drastisk i kommunikationsformen fra forelæsningerne og er i langt højere grad en tovejskommunikation. At studenten aktivt kan deltage og indgå i dialog har mange (!) fordele men også nogle ulemper.

Jeg underviser til dagligt i bevægeapparatetsanatomi på 3. semester BA, som for nogen kan være en hård nød at knække. Som underviser oplever jeg relativt ofte, at de studerende er tilbageholdende med at deltage aktivt i undervisningen. Måske føler de at deres spørgsmål er dumme. Måske er de bange for at sige noget forkert. Som sagt er meningen med SAU, at den skal være studenteraktiverende. Altså, at de studerende også åbner munden for at bidrage, ikke kun gabe.

Her er det afsindigt vigtigt at understrege, at underviseren ikke er en skolelærer, som skal give karakterer og se sur ud, når lektierne ikke er lavet. Her er ingen, der dømmer jer for at svare forkert på et spørgsmål eller stille spørgsmål (underviserne har også været i jeres sko engang!).

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Udnyt undervisningen, side 2

Af samme grund er der ingen grund til at føle, at man skal imponere sin underviser med al sin strålende viden. Her bliver ikke givet årskarakterer som i gymnasiet.

Man skal være til stede og deltage for læringens skyld. Underviserens rolle er fagligt at vise jer i den rette vej, løfte jer op og gøre jer bedre. Holdundervisningen er stedet, hvor det er OK ikke at have alt rigtigt, at undre sig og stille spørgsmål og at prøve sine evner af og tage fejl. Man vil meget hellere begå sine fejl her - i et trygt miljø - end

### *Hvordan man undgår at falde i søvn til forelæsningen?*

Om det er gamle professorer med kridt i hånden eller mere moderne undervisere, så er forelæsningsne hovedsageligt en ensrettet vej. Underviseren snakker. Studenterne lytter.

Formatet kan være kedsommeligt og trættende, især mandag morgen, og man får lyst til at hvile øjenlågene en smule. Men VENT!

Forelæsningsne kan udnyttes til meget mere end at nuppe en lur. Professorerne har umenneskeligt meget viden, som skal formidles på sølle 45 min., så at føle sig en smule overvældet og tabt i svinget er altså meget mere end OK.

Frem for at forsøge at lære alting til forelæsningen og enten føle sig bombarderet med fakta eller ende med lukkede øjne foreslår vi, at man bruger forelæsningsne til at skabe sig et overblik over stoffet. Medicinstudiet er svært, og de fleste lærer ikke stoffet, første gang de hører eller ser det.

Forvent ikke at lære det på en forelæsning på 45 min. selv hvis du får brandsår på dine fingre af dit glohede tastatur fra din noteskrivning. Snup i stedet en god kop kaffe, sæt dig til rette og skab dig først og fremmest et overblik.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Huskeregler

Som medicinstuderende skal du lære mange ting udenad, og der findes flere forskellige metoder til at gøre dette. Det er desværre kun de færreste, som har klæbe-hjerne og husker alt, hvad de læser og ser - og hvis de siger, de gør det, så lyver de - som regel.

Hvordan husker man så som almindeligt menneske f.eks. 206 knogler, 640 muskler, navne på mere end 300 led og nåhh ja diverse navne på nerver, kar og grene herfra?

Der findes flere forskellige memo-teknikker, som man kan lære, men en metode, som benyttes virkelig meget i anatomi, er HUSKEREGLER. Huskereglene på medicin omhandler stort set altid noget frækt og sjofelt - SORRY! Men disse virker for mange studerende, når man skal lære og huske flere tusind nye anatomiske ord og navne. Et eksempel på en meget anvendt huskeregel kunne være navnene på de 12 kranienerver (Hjernenerver): "Ole Og Olfert Trænger Til At Få Vasket Gonaderne Ved Annas Hjælp". Hvilket giver virkelige meget

meningen når de 12 kranienerver er : I.Olfactorius, II.Opticus, III.Oculomotorius, IV.Troclearis, V.Trigeminus, VI.Abducens, VII. Facialis, VIII.Vestibulocochlearis, IX.Glossopharyngeus, X.Vagus, XI.Accessorius, XII. Hypoglossus.

Den findes også i en engelsk version: "Oh Oh Oh To Touch And Feel Virgin Girls Vagina And Hymen".

En anden huskeregel kunne være navne på de 8 håndrodknogler: "Skrappe Ludere Trækker På Halmtorvet Ca. Tretten Tredive". Knoglerne hedder os Scaphoideum, os Lunatum, os Triquetrum, os Pisiforme, os Hamatum, os Capitatum, os Trapezoideum, os Trapezium.

Huskeregler findes ikke kun til anatomiske navne, men fungerer også til at huske andre ting som f.eks. funktionen af det parasympatiske nervesystem: "Man pisser og parer med parasympatikus".

Det er dog heldigvis ikke alle huskereglene,

der er så sjofle/forfærdelige. Nogle er også helt - normale. Et eksempel kunne være denne huskeregel for grene, som afgår fra en arterie på halsen, som hedder arteria carotis externa: "Tlf. På Ottende Afdeling"

Den beskriver navne på følgende arteriegrene: (forreste grene) a. thyroidea superior, a. lingualis, a. facialis - (bagerste grene) a. pharyngea ascendens, a. occipitalis, a. auricularis posterior.

Der findes mange forskellige huskereglere og udgaver af disse både på både dansk og engelsk. Find ud af hvilke der passer dig. Ikke alle er lige gode. Du kan også vælge at lave helt nye huskereglere. Så længe de virker for dig, så er alting godt.

**Her kan du finde flere huskereglere**

- Medicinskehuskereglere.dk
- Anatomy mnemonics
- The rule of 4
- <http://blog.universalmedicalinc.com/9-study-tips-help-learn-human-anatomy/>

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Køb og salg af bøger

### *Kan man godt bruge brugte bøger?*

Det korte svar er JA, du kan sagtens læse pensum efter brugte bøger. Det afhænger af personlig præference, om du bedst kan lide at have dine bøger friske og nye fra bogladen, eller om du gerne overtager en medstuderendes leftovers.

Brugte bøger fås i alle prisklasser og stande; lige fra "næsten som ny/jeg fik aldrig brugt denne bog" til "overhældt af kaffe og farvet helt ind i overstregningstusch". Brugte bøger er i høj kurs lige ved semesterstart, så hvis du er en meget forudseende medicinstuderende, kan det godt svare sig at være lidt på forkant med at købe bøgerne.

Der findes enkelte eksempler på, at en brugt bog er at foretrække at læse i frem for en ny, eksempelvis kan en Sundhedsspsykologibog på 2. semester med et godt, hjemmelavet stikordsregister og masser af post it's nærmest være sin vægt værd i guld - og den kan spare dig mange timer.

### *Ny udgave - hvad så?*

Vær opmærksom på at der relativt ofte kommer nye udgaver af de fleste medicinske lærebøger. Det er svært at sige, om det generelt er ok eller no-go at læse efter en ikke-opdaterede udgave. I nogle fag gør det ikke noget, at du læser efter en gammel udgave, mens det i andre fag kan gøre det besværligt for dig, da du både kan risikere at gå glip af viden som er pensum og kan have svært ved at finde rundt i bogen, hvis sidetal og kapitelstruktur er markant ændret siden forrige udgave.

Det kan derfor være en god idé at spørge sin underviser, medstuderende eller kigge i "Semesterbeskrivelser", om det gør noget at læse efter en tidligere udgave til lige netop det fag, hvor du har fået fingrene i en bog af ældre dato.

*Hvis du skal købe og sælge brugte bøger, kan vi anbefale nedenstående sider:*

- [Facebookgruppen "Bogsalg Medicinstudiet"](#)
- [MedicinerRådets hjemmeside til bogsalg](#)
- [Academic Books brugtbogssalg](#)

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

Studieteknik

Udnyt undervisningen

Huskeregler

Køb og salg af bøger

Links of Facebooksider

## Trivsel

## Fritid

## Stud. med.

- Links og Facebooksider

### [Datoer på eksaminerne på bachelordelen](#)

(Log på KUnet.dk -> enheder (øverste højre hjørne -> Uddannelsesside for bachelor i medicin -> eksamen -> tryk på "Eksamensplaner medicin" -> Vælg eksamensperiode)

### [Skema.ku.dk](#)

Her finder du skemaerne til de enkelte semestre og hold.

### [Academicbooks.dk](#)

Bogladens hjemmeside hvor du kan finde alle de bøger, som du skal bruge.

### [Munks.gyldendal-uddannelse.dk](#)

Munksgaards hjemmeside hvor du kan se alle de bøger, som de udbyder til studierne.

### [Forlag-FADL.dk](#)

FADLs forlags hjemmeside.

### [Effimedicin.dk](#)

Hjemmeside med en masse noter til alle

semestre på bachelordelen. Desuden kan du også finde spotprøver og videoer.

### [LiMeCo.dk](#)

Gode noter til 3. semester fra Henrik Lind.

### [AsmaBashir.com](#)

Her kan du finde noter til både bachelor- og kandidat-delen.

### [Inkling.com](#)

Hjemmeside hvor det er muligt at hente elektroniske atlaser og bøger. Det er muligt at skrive noter og tegne ud fra disse. Desuden kan du lave bogmærker. Det virker til Windows, Android og Apple.

### [YouTube](#)

Kender du allerede - forhåbentlig! Der findes mange gode videoer, som simplificerer svære koncepter og giver et overblik. Der findes også videoer til dissektion af diverse legemsdele. Søg løs!

### [Radiologymasterclass.co.uk](#) + [radiopaedia.org](#)

Gratis hjemmesider til at øve sig i radiologi. Der er også cases, som du kan benytte på 6., 7., 8., og 9. semester som forberedelse til eksamen.

### [www.medviden.dk](#)

Beskrivelser af procedurer med billeder til forskellige specialer.

### [www.aspiri.dk](#)

Eksamensforbedrende kurser som findes til næsten alle kurserne på SUND. Det er et privat firma udenfor universitet, som udbyder det.

### [www.supku.net](#)

Eksamensforberedende kurser, som findes til nogle af semestrene på SUND. Det er et privat firma udenfor universitet, som udbyder det.



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

Er det overhovedet muligt at læse medicin og ikke gå ned med stress, skære alt hvad der hedder socialt liv fra samt memorere psykofarmaka og parasitologi inden sengetid?

Ja, det er det heldigvis! En væsentlig årsag til at studerende desværre ikke altid trives på studiet er de mange myter, der florerer på Panum - myter som du ikke skal lytte til!

Ville det ikke være dejligt hvis nogen fortalte dig, at man ikke behøves sidde på læsesalen hver fredag aften, at de fleste medicinstuderende faktisk er søde og hjælpsomme og at 3. semester ikke er lig nul socialt liv? Læs med her og få en mere realistisk og nuanceret fremstilling af virkeligheden på medicin.

Men hvad med stress? Vi garanterer ikke at du kommer 100% stressfri gennem studiet ved at læse vores guide til forebyggelse af stress - men det er en god start!

Vi håber afsnittet her om trivsel giver dig nogle gode råd med på vejen, men især også får dig til at reflektere over hvordan dit studieliv skal skrues sammen - for i sidste ende handler trivsel i høj grad om at være egne behov og ambitioner bevidst og finde balancen i tingene.

God læselyst!

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

### Myter på Panum

### Karakterer på medicinstudiet

### Forebyggelsen af stress

### Dine medstuderende fortæller

### Pusterummet

### Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Myter på Panum, side 1

**Myter på Panum: Sandt eller falsk?**  
**#1 "Medicinstuderende er snobbende, egocentrerede overmennesker! Og de generaliserer!"**

Hvert halvår starter 275 nye medicinstuderende på KU. Det er klart, at der er sket en selektion i form af, at alle der er kommet ind har arbejdet hårdt for det, og alle må formodes at have en vis interesse for naturvidenskab og sundhed.

Men der stopper de fleste ligheder så også. Medicinstuderende er vidt forskellige - der er ligheder ja, men det er naivt at tro, at alle medicinstuderende følger en eller anden stereotyp.

Nogle studerende kan udefra ligne overmennesker. De engagerer sig med det samme i både Klubben, IMCC, studenterpolitik og scorer høje karakterer. Det er givet, at nogle få procent af en årgang formår mere end andre - men for de resterende 98 procent handler det i allerhøjeste grad om,

hvordan man prioriterer, om hvilke værdier man lever efter og hvad der i sidste ende gør én glad.

Hvis ikke det gør dig glad at have to studiejobs, lave alt muligt frivilligt arbejde osv., så skal du ikke gøre det. Du bliver ikke glad af at prøve at leve op til en illusorisk forestilling om det perfekte menneske. Gør det, som gør dig glad.

Og husk på at det ydre, som vi ser, måske ikke er hele sandheden - måske det overmenneske du tror, du ser, i virkeligheden er mega stresset og slet ikke trives? Måske hen hellere ville slappe lidt af? Måske de gerne ville have det, som du har - lave mindre, have en sød kæreste og drikke en kop kaffe eller en øl med vennerne lidt oftere?

Det er sandt, at medicinstudiet kan være hårdt. Det kan få nogen til at gå i ego-mode og stresse deres omverden, når

de selv stresser over "kun" at have læst pensumbogen 3 gange. Der eksisterer en god kultur på medicin for, at vi hjælper hinanden. Rigtig mange studerende lægger deres noter gratis op på effimedizin, medicinnoter etc. eller engagerer sig i studenterpolitik for at bedre studiemiljøet for os alle. Det er dit valg, om du vil være en del af den kultur og støtte op om den eller spidser albuerne og siger: Hver mand må klare sig selv. Heldigvis vælger de fleste fællesskabet. De vælger at engagere sig i deres hold, skabe god stemning og skabe en kultur om, at vi hjælper hinanden.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

### Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Myter på Panum, side 2

### #2 "Skal jeg læse inden semesterstart? Hvilke bøger skal jeg have?"

Du behøver IKKE læse inden semesterstart - heller ikke inden du starter på 1. semester! Du må gerne. Vi anbefaler det bare ikke. Måske din tid er bedre brugt på at nyde livet, inden du går ind til et nyt semester, hvor du nok skal få stillet læselysten og lidt til!

#### Frit lærebogsvalg

På universitetet er der frit bogvalg, hvilket vil sige, at der ikke må være kun én pensumbog. Der skal altså være alternativer, man som studerende kan læse efter. I praksis vil kursuslederne dog altid anbefale nogle lærebøger frem for andre - OBS den bog kursuslederne anbefaler er måske ikke den rigtige for dig. For eksempel læser mange studerende biokemi efter Diness Borup, selvom kursuslederne anbefaler en anden, fordi bogen er på dansk og efter de flestes mening er betydeligt bedre. Er du i tvivl om hvilken bog du skal læse efter? Så tjek FB-siden "Boganmelderne - Medicin"

hvor du finder SEMESTERBESKRIVELSER med boganmeldelser af både pensum- og supplerende lærebøger.

### #3 "3. semester - abandon all hope, ye who enters here"

3. Semester er et helvede på jord, og alle går ned med stress. Der er desværre ikke så meget at... Ha, got you! Det er selvfølgelig ikke tilfældet. På 3. semester lærer du om bevægeapparatets og hoved-hals anatomi samt embryologi (læren om fosterets udvikling). Det er et interessant sociologisk fænomen, at hvis nok mennesker har en forestilling om, hvordan verden er, så bliver den sådan. Det bliver en selvpfyldende profeti.

3. semester kan ligesom alle andre semestre være helvede på jord, hvis du sætter dig for at kunne recitere hver eneste detalje, om så man vækkede dig kl. 3 om natten. Det er bestemt ikke et sjovt semester, hvis du lever af makrel på dåse og

lukker ned for dit sociale liv i 5 måneder i streg - Men det er heller ikke nødvendigt!

Du kan godt klare dig gennem 3. semester uden at gå ned med stress eller læse 10-12 timer i døgnet. Det handler om at arbejde effektivt, om ikke at være overambitiøs og være realitisk omkring, hvad du kan nå med 24 timer i døgnet. Hvis hobby, kollegie etc. er vigtigere for dig end studiet så hold fast i det og sid ikke 10 timer på læsesalen hver dag. Vi prioriterer forskelligt, og det skal vi også, for vi er forskellige.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

### Myter på Panum

### Karakterer på medicinstudiet

### Forebyggelsen af stress

### Dine medstuderende fortæller

### Pusterummet

### Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Myter på Panum, side 3

### #4: "Du skal forske for at få et job på den anden side af studiet"

Den her er mere speget. Ja, hvis du har planer om at blive neurokirurg eller kardiolog i region Hovedstaden, vil det typisk kræve, at du laver en ph.d. Om forskning er nødvendigt i forhold til om du får den ene eller den anden speciallægestilling kommer især an på, hvor i landet du søger. I nogle specialer og regioner vægtes forskning højt, i andre er der mere fokus på ledelse, samarbejde, professionalisme eller andre lægeroller.

En opgørelse bragt i Ugeskrift for læger i januar 2015 har vist, at mange tror forskning vægtes meget højere, end det egentlig gør. Her var 1 ud af 10 læger under hoveduddannelse i besiddelse af en ph.d. - men fordelingen var skæv. I nogle specialer, som for eksempel kardiologi, er forskning en højt prioriteret del. Lægeroller vægtes forskelligt fra speciale til speciale. [Link her](#).

Pas på med at instrumentalisere forskningen - se den ikke som et mål i sig selv men mere som middel til at opnå noget karrieremæssigt. Forskning har værdi i sig selv, og det er alt andet lige sjovere at forske, fordi man kan lide det og synes at det er spændende, end fordi man skal og burde - så bliver det hurtigt et langt år.

### #5: "Ingen dumper 1. semester! Det er 6 måneders chill, druk og hygge-nygge"

Nej, Nej, NEJ! Første semester er på mange måder udfordrende. Du er lige startet på universitetet, som er væsentligt forskelligt fra gymnasiet. Du er kommet på hold med 20-25 mennesker, som du ikke kender. Du er måske lige flyttet til fra Jylland, Sverige, Norge, Nicaragua eller Fyn og kæmper med alle de praktiske ting som lejlighed, den københavnske lingvistik, bank etc. Du er måske langt fra familie og venner.

Første semesters udfordringer er ikke det faglige - det er alt det, der er forbundet

med at starte på medicinstudiet, som kan være svært - så sæt tid af til at tackle det! Når det er sagt, kommer du ikke uden om at skulle læse. Kemien kan være svær for nogle - men ro på, der er såkaldte "café-timer", spørgetimer, god SAU undervisning med videre. Du skal selvfølgelig læse op til eksamen. Se evt. afsnittet om "studieteknik".

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

### Myter på Panum

### Karakterer på medicinstudiet

### Forebyggelsen af stress

### Dine medstuderende fortæller

### Pusterummet

### Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Myter på Panum, side 4

### #6: "Dem der dumper er ikke kloge nok til at læse medicin og burde bare droppe ud..."

Nej. Mange dumper på et eller andet tidspunkt. Det er ikke verdens undergang. Måske har eksamenssættet lige i år været sværere end ellers - måske blev der lige akkurat spurgt ind til de emner, hvor du var mindst forberedt. Måske du havde personlige problemer, som fyldte. Årsagerne til at man dumper kan være mange. Måske du havde en dårlig underviser eller læste efter den forkerte bog.

Lad være med at bebrejde dig selv for meget - vi gør vores bedste og af og til rækker det ikke. Op på hesten igen - tænk på hvad du kan gøre anderledes. Læse efter andre bøger eller læse på en ny måde. Lave eksamenssæt du ikke fik læst på. Måske var det bare en uheldig eksamen.

At dumpe en eksamen er surt, ja. Men for nogen kan det også være et vendepunkt,

som gør at man får forbedret sin studieteknik og ender med at blive en mere effektiv studerende på længere sigt. Eller måske man ikke prioriterede studiet nok, og nu fik det wake-up-call, man trængte til. Der kan også være positive sider af at dumpe.

### #7: "Du kommer til at sidde på læsesalen fredag aften!"

Det kan man nemt komme til især i eksamensperioden, og det er egentlig okay. Mange sidder der jo, fordi de synes, at studiet og pensum er spændende. Men sidder du på læsesalen fredag aften og gider egentlig ikke og vil hellere være til fest på kollegiet sammen med venner eller lignende, så gør da det.

Det er på ingen måde nødvendigt at sidde fredag aften på læsesal for at bestå eksamen eller blive en dygtig læge. Der er mange måder at studere på, og sørg for at vælge den, der passer til dig. Lad være

med bare at følge trop fordi du er bange for ikke at være god nok, hvis ikke du gør som alle andre. Når det er sagt. Nogle semestre er hårde. Pensum er stort. Du skal læse meget, og det er hårdt arbejde. Men vi har alle sammen en grænse for, hvor længe vi kan arbejde før effektiviteten bliver dramatisk - så giv dig selv nogle pauser og hold fri hvis du har brug for eller lyst til det.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Karakterer på medicinstudiet

### Karakterer kan have en betydning

Karaktererne på medicin har ikke samme betydning for senere karrieremuligheder og tilgængelige studiejob som på mange andre studier som jura, scient.pol., scient. med flere. Vi slipper derfor i nogen grad for karakterræset, hvilket vi burde sætte mere pris på, end vi gør.

Karaktererne på medicin kan dog få betydning i nogle enkelte situationer på dit studie - for eksempel ved forskning, få studenterjobs og udveksling gennem KUs aftaler. Her kan dit gennemsnit være et ud af flere emner, som du bliver vurderet på i forhold til at få selve udvekslingspladsen eller i forhold til fundraising, altså om du får penge til din forskning eller udvekslingstur. Nogle fonde ser gerne et snit på 7 eller derover, mens andre slet ikke kigger på det.

**Karakterer er ligegyldige  
- i mere end én forstand!**

Herudover har dine karakterer faktisk ingen betydning overhovedet, og deres formål foruden ovenstående er, at ældre censorer kan 'shame' studerende til eksamen for ikke at kunne diverse ligegyldige detaljer, der ikke har egentlig klinisk relevans, men som censor formentlig har brugt meget tid på at forske i.

Hvis du sidder og tænker for dig selv - 'så jeg kan bare skøjte igennem studiet med 2-taller, såfremt jeg ikke vil lave prægraduat forskning eller på udveksling til Harvard?', så er svaret unægteligt ja. Vi vil dog gerne understrege, at selvom ingen vil se skævt til dig, fordi du fik et 2-tal i socialmedicin, så håber vi, at dit ambitionsniveau rækker længere.

Man kan være uheldig at trække et spørgsmål, man ikke har læst så meget på, men selvom karaktererne er ligegyldige, så er det stof vi læser og lærer langt fra ligegyldigt.

Så glem karaktererne og fokuser på at lære det centrale stof, som du senere skal bruge, og som vil gavne dine patienter, at du har læst og lært.

Sidder du omvendt og tænker for dig selv: "Yakedi-yak-yak - jeg får altid 10 og 12, og det vil jeg blive ved med, kan du stave til det? Det er kun godt nok, når jeg får 10 eller 12." Så skal du vide, at du risikerer at sidde utrolig meget på læsesalen - for pensum er til tider umenneskeligt stort, og der er mange detaljer, som du høres i til eksamen, der måske ikke er helt nødvendige at kunne som læge.

Vi skal kunne vores ting som læger - ingen tvivl der. Men overvej om det er din tid værd at kunne sindrige detaljer om øregangen, n. radialis forløb etc. - for den tid kunne også være brugt med venner, kæreste, fester, kollegie, hobby, frivilligt arbejde, studiejob og lignende.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Forebyggelse af stress, side 1

**Disclaimer:** Det er naivt at tro, at vi kan forhindre, at du enten får eller forværrer din stress blot ved at læse denne guide. Målet er hjælpe dig på vej. Det håber vi på at gøre ved at:

- Henvise til, hvor du kan få hjælp, hvis du er stresset
- Give dig råd om stressforebyggelse og henvise til relevante bøger
- Fortælle vores og andre studerendes erfaringer, så du slipper for at lære det på "den hårde måde"

### **Darling Nikki (hen) & Overfokusering**

Historien er sand, men "Nikki" er et opdigtet navn. Nikki var en glad studerende, var meget social, havde posten som PR-ansvarlig i en IMCC-gruppe og arbejdede ved siden af studiet som stikker (blodprøvetager red.). Nikki havde nået det berygtede 3. semester på medicin og så frem til at skulle lære om anatomi og embryologi (udvikling af fosteret red.). Til at starte med gik det

hele godt for Nikki, som var glad for undervisningen, forberedte sig inden timerne og hver dag sad på læsesalen og læste. Ved siden af studiet passede hen sin post som PR-ansvarlig i IMCC-gruppen, hen var glad for arbejdet som "stikker", så vennerne og spillede lidt tennis hver uge.

Nogle uger inde i semestret stoppede Nicki pludselig med at komme til månedsmøderne i IMCC-gruppen. Nicki svarede ikke længere på beskeder hverken over mail eller telefon. Flere uger gik uden svar, indtil Nikki en dag ringede til den lokale leder af gruppen, for nu kunne hen ikke overskue at være PR-ansvarlig mere. Hen havde for travlt med studiet, så ikke læn- gere veninderne, havde ikke tid til at spille tennis og havde flere gange meldt sig syg på arbejde, fordi hen ikke kunne overskue det.

Studiemæssigt gik det også dårligt. Hen sad på læsesalen hver aften til kl. 21-22

og mødte ind næste morgen kl. 8 - men stoffet sad ikke fast, og pensum var uover- skueligt stort. Nikki var ked af det og følte sig stresset - hvad var gået galt?

Overfokusering: Optimering af én enkelt del af helheden på bekostning af hel- hedens andre dele med nettoresultatet at helheden bliver dårligere.

Konklusion: Nikki havde overfokuseret på studiet med den konsekvens, at hun fokuserede alt for lidt på essentielle om- råder af sit liv med den konsekvens, at hen mistrivedes til sidst. Alle de ting der gjorde Nikki glad og gav Nikki energi - kaffe med veninderne, sport, frivilligt arbejde - var blevet skåret fra for at hen kunne dedikere al tid og energi til studiet. Resultatet blev stress og udbrændthed. Paradoksalt blev det netop også studiet som ikke fungerede, selvom Nikki brugte al sin tid på det.

**Fortsættes på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Forebyggelse af stress, side 2

### Øvelser

Med udgangspunkt i øvelserne "Pizza of Life" eller "Batteriet" kan du undgå overfokusering og mistrivsel ved at være afklaret omkring, hvad der giver dig energi, og hvilke ting du har brug for at have i dit liv, for at du er glad og ikke føler dig stresset.

#### Pizza of life

Tegn en cirkel som den på billedet nedenfor og opdel den i "slices". Hvert slice repræsenterer et område af dit liv for eksempel forhold eller studie (måske endda pepperoni). Du kan variere størrelsen på hvert slice, alt efter hvor vigtigt det pågældende område er i dit liv.

Hvis karriere er meget vigtigt ift. forhold eller omvendt, skal det slice være større. Opdel nu hvert slice i 10 lige store stykker fra midten og ud mod periferien. Prøv at angive hvor tilfreds du er med hvert slice fra 1-10 (ved at sætte en streg) og endnu

vigtigere sæt en minimumskarakter for, hvor lavt det pågældende område må ligge, før det går ud over din trivsel.

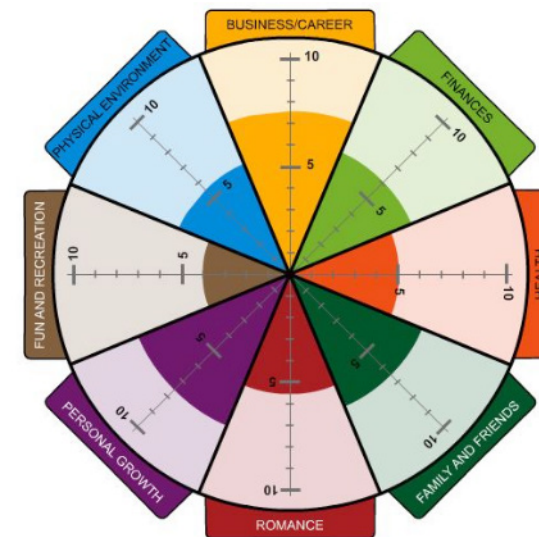
Du kan for eksempel vurdere, at din økonomi måske ikke er 10 men 7 lige nu, og at så længe den er over 5, er det ikke noget, som vil påvirke dig.

Øvelsen kan virke banal - men prøv at lave den og tage den frem i for eksempel din eksamensperiode - har din score 1-10 på hvert slice ændret sig? Er du ved at falde i "overfokuseringsfælden", hvor du bruger al energi på studiet og er for eksempel slicet "venner" eller "forhold" ved at lide for meget under det?

#### Batteriet

Skriv de ting ned som henholdsvis dræner din energi og giver dig energi. Hav listen ved hånden i eksamensperioden eller hiv den frem, hvis du synes, hverdagen går dig imod - husker du at gøre de ting, der lader dig op? Sker det for ofte, at du svarer på

mails, tager til undervisning, som du ikke gider, eller andet der dræner dig for energi?





# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

**Dine medstuderende fortæller**

Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Dine medstuderende fortæller

Denne side er under  
udarbejdelse og bliver  
implementeret i den  
første opdatering af  
e-bogen

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

### Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

– Pusterummet, side 1

### Pusterummet

Pusterummet er en frivillig organisation, der drives af medicinstuderende fra Københavns Universitet. Der ses en udvikling blandt studerende, hvor passion og fordybelse erstattes af stress, præstationsangst og et stadigt højere forventningspres.

Vores vision er at finde bæredygtige måder hvorpå vi, i samarbejde med andre studerende, kan forebygge stress og forbedre den sociale og mentale sundhed blandt studerende på det Sundhedsvidenskabelige Fakultet.

Både rapporter fra Analyse & Tal og fra Københavns Universitet viser, at stress er et meget udbredt fænomen blandt studerende. Ikke kun i eksamensperioder, men også i dagligdagen, hvor det kan komme til udtryk både fysisk og psykisk. Pusterummet vil derfor gå i front og italesætte de sociale og mentale udfordringer, som mange studerende oplever, og som kan føre til stress.

Vores indsats er bygget op omkring tre rammer: De fysiske rammer, de mentale rammer og de sociale rammer. Inden for disse tre rammer har vi planlagt følgende projekter i 2017:

### 1) Fysiske rammer

#### Oplysning

Skabe mere opmærksomhed via bedre oplysning. Dette skal sikre at de studerende let tilgængeligt kan opnå relevant viden om mulighed for hjælp og tilbud vedrørende forskellige udfordringer i studietiden, herunder håndtering og forebyggelse af stress.



### Studiemiljø

Etablering og indretning af et fysisk "Pusterum" på Panum Instituttet. Rummet vil fungere som et hvilerum/stillerum, der opfordrer til ro og afslapning, som de studerende kan benytte, hvis de netop har brug for et pusterum i hverdagen.

Derudover vil vi skabe et mere imødekomende studiemiljø vha. gratis ørepropper og plaids på læsesalen på Panum Institutet.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

### Pusterummet

Tilbud til studerende

## Fritid

# Trivsel

- Pusterummet, side 2

## 2) Mentale rammer

*Mentorordning*

Fortsættelse af mentorordning, der har kørt som pilotprojekt i efteråret 2016 og foråret 2017, hvor 140 bachelorstuderende indtil videre har fået en mentor. Mentorordningen skal give muligheden for at etablere et trygt netværk, hvor man får et fortroligt rum til at italesætte sociale og mentale udfordringer på studiet. Dette faciliteres af en uddannet mentor på et højere semestertrin.

*Temaaften*

Afholdelse af en temaaften med spændende oplægsholdere hvert semester, der sætter fokus på forebyggelse af stress og mental sundhed blandt studerende.

## 3) Sociale rammer

*Alkoholfri torsdagscafé*

Afholdelse af 6 alkoholfri torsdagscaféer årligt. Torsdagscaféerne skal fungere som et gratis studentsocialt tilbud, hvor man kan koble af, drikke kaffe, spille spil og møde nye mennesker. Vi vil gerne være med til at skabe et studiemiljø, hvor de sociale rammer er i højsædet, så det bliver mere tilgængeligt for de studerende at være en del af et fællesskab og føle tilknytning til campus.

Fremover ønsker vi at starte flere initiativer, der kan være med til at forebygge stress og øge de studerendes sociale og mentale sundhed, men disse skal udvikles i samarbejde med jer, de studerende.

[Læs mere](#)



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

**Tilbud til studerende**

## Fritid

# Trivsel

- Tilbud til studerende, side 1

### *Studerterrådgivningen*

Studenterrådgivningen er en institution under Uddannelses- og Forskningsministeriet, der har mere end 50 års erfaring med at yde gratis social, psykologisk og psykiatrisk rådgivning og behandling til studerende.

[Læs mere](#)

### *SUND Studie- og Karrierevejledning*

[Læs mere](#)

### *Studerterpræsten*

At studere kan være krævende og udfordrende. Studenterpræsten kan karakteriseres som én, der med et engelsk/amerikansk udtryk kaldes en 'religious professional', der dækker over en person, der dels besidder en række faglige kompetencer inden for bl.a. teologi, religionsfilosofi og etik, dels er en professionel og lyttende samtalepartner.

[Læs meget mere](#)

### *Ung på linje*

Alle unge mellem 13 og 30 år kan ringe til eller chatte med andre unge, og få en uforpligtende og anonym snak. Samtalerne kan dreje sig om alt mellem himmel og jord, for eksempel selvmordstanker, kærlighed, ubehagelige oplevelser, ensomhed, mobning, sorg og sex.

[Læs meget mere](#)

### *Bogstøtten*

Bogstøtten er et tilbud til psykisk sårbare studerende, med eller uden diagnose. I Bogstøtten kan du få støtte og vejledning til at komme igennem dine studier, men også til at få et afbalanceret studieliv med plads til både arbejde og fritid.

[Læs meget mere](#)

### *Headspace*

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Ingen problemer er for store eller små, og alt foregår på de unges præmisser.

[Læs meget mere](#)

### *Sind KBH*

Åben, anonym psykologisk rådgivning i KBH.

[Læs meget mere](#)

### *Gå-terapeuterne*

Gratis terapi fra næsten færdige psykologistuderende, som gør brug af walk and talk.

[Læs meget mere](#)

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

Myter på Panum

Karakterer på medicinstudiet

Forebyggelsen af stress

Dine medstuderende fortæller

Pusterummet

**Tilbud til studerende**

## Fritid

# Trivsel

- Tilbud til studerende, side 1

*Etnisk ung*

Anonym rådgivning til unge med etnisk minoritetsbaggrund. Der er rådgivning, brevkasse og mentorordning.

[Læs meget mere](#)

*U-turn*

Tilbud til unge, der har problemer med alkohol eller rusmidler.

[Læs meget mere](#)

*Unge og sorg*

Tilbud til unge, hvis forældre eller søskende er alvorligt syg eller afdøet ved døden.

[Læs meget mere](#)

*Bedre psykiatri ungdom*

Tilbud til unge, som er pårørende til en psykisk sårbar.

[Læs meget mere](#)

*TUBA*

Terapi og rådgivning til unge der er børn af alkoholmisbrugere.

[Læs meget mere](#)

*DCAA*

Gratis rådgivning og information om alle former for afhængighed og til pårørende af afhængige.

[Læs meget mere](#)

*Apps*

- Studenterrådgivningens app: "Eksamen-shjælp"
- Meditation-apps
- Headspace
- Mindfulness-appen
- Aware

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

*"Jeg skal stille op som PR-ansvarlig og - uh! - det ville også se godt ud på CV'et, hvis jeg tog lederposten her.. Og jeg skal være stikker - eller måske et job som lægesekretær ville opfylde lægerollerne bedre?" Stop dig selv!*

Træk vejret dybt og tænk et øjeblik over, hvad der egentlig er målet med frivilligt arbejde, med studiejob og hvad det er værd at bruge sin fritid på.

I afsnittet her kan du læse om de gode og måske mindre gode grunde til at lave frivilligt arbejde. Du får en oversigt over junglen af basisgrupper på Panum og hvorfor du måske kan have glæde af at være med i dem.

Du kan dykke ned i historien om student-erklubben, drevet af frivillige studerende til glæde, gavn og billigere branderter for os alle. OG vi håber at du mest af alt gør dig nogle overvejelser om hvorfor du vil lave frivilligt arbejde og tage det og det studiejob - gør dig selv en tjeneste og hop ikke med på CV-ræset, gør i stedet dét, der giver mening for dig.

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

### Frivilligt arbejde

### Basisgrupper

### Studertergruppen

### Studiejobs

## Fritid

### - Frivilligt arbejde, side 1

Denne skrivelse er et første udkast. Den er inkomplet, biased som bare fanden og vores bedste forsøg på at hjælpe dig som studerende til at træffe et informeret valg omkring frivilligt arbejde. Der kan siges meget og meget om frivilligt arbejde - nedenstående er starten på Boganmelderne - Medicin's råd og vejledning til dig om frivilligt arbejde.

Nedenstående er skrevet af Frederik Martiny, som har været national aktivitetsleder i IMCC-aktiviteten "Førstehjælp For Folkeskoler", siddet i IMCC's landsbestyrelse og været formand for Boganmelderne - Medicin.

Vi håber, det er en hjælp for dig. Hovedpointen er, at du IKKE skal engagere dig i frivilligt arbejde fordi du føler du bør/er nødt til det. Engager dig, hvis du synes det giver mening, hvis du føler det kunne være sjovt og vil bedre din trivsel på studiet - hvis ikke du oplever disse ting, men

tværtimod bliver stresset og presset af frivilligt arbejde, så lad være og brug tiden på noget andet, som gør dig glad.

Der er en stærk kultur på medicinstudiet for at lave frivilligt arbejde. Så stærk, at mange studerende føler, at de død-og-pine-mig SKAL være med i et hav af basisgrupper. "Man er jo nødt til at have alt fra PR-president til Money-makin' McAwesome ansvarlig til funkadelic fundraiser og ikke mindst topleder-overmester-chef-koordinator-af-meget-vigtige-ting med videre på CV'et for at få den introstilling i kardiologi/indsæt vilkårligt-eftertragtet-speciale right?". I tilfælde af at du ikke læser videre så er svaret NEJ.

Før 5-års reglen, fremdriftsreformen og andre studiemiljø-ødelæggende reformer kom til, lavede de medicinstuderende i høj grad frivilligt arbejde, fordi de fandt, at det havde en værdi i sig selv. Man oprettede

basisgrupper, interessefællesskaber, hvor man kunne afprøve interessen for et fremtidigt speciale for eksempel pædiatri eller almen medicin. Andre gik ud i samfundet og brugte deres faglighed til at undervise i seksualundervisning eller tog til Afrika for gøre noget godt. De gjorde det, fordi det frivillige arbejde de lagde for dagen, var vigtigt i sig selv.

IMCC's stifter Erik Holst har udtrykt det med citatet: "We did it because it made sense at the time and also - it was fun doing it." Der er fortsat mange studerende, som laver frivilligt arbejde, fordi det er sjovt, og fordi det giver mening i sig selv. Men i den allestedsnærværende psykolog Svend Brinkmanns ord er det frivillige arbejde i vores tid blevet instrumentaliseret: Det er ikke længere kun et mål i sig selv at gøre noget godt, at hjælpe andre, at lave frivilligt arbejde - det er blevet et middel til at fremme ens egen karriere, til at networke, til at realisere sig selv.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

### Frivilligt arbejde

### Basisgrupper

### Studertergruppen

### Studiejobs

## Fritid

- Frivilligt arbejde, side 2

Spørgsmålet er: Er det en dårlig udvikling? Både ja og nej. Flere studerende end tidligere involverer sig i frivilligt arbejde. De lærer om ledelse, samarbejde, formidling af et sundhedsfagligt budskab og meget mere. De gør en forskel for andre mennesker, samtidig med at de lærer noget - både fagligt og personligt. Det er uden tvivl en positiv udvikling. Som læge skal man kunne meget andet end at være medicinsk ekspert - lægeroller som kommunikator og leder lærer man ikke at bestride på medicinstudiet.

Så at de studerende laver frivilligt arbejde også for at blive bedre læger og i sidste ende bedre mennesker er helt legitimt. For mange (måske os alle?) er frivilligt arbejde både et mål i sig selv og et middel til personlig succes - og det er i sig selv ikke et problem.

**Normaliseringen og konkurrencetænkningen i frivilligt arbejde**

Problemet opstår når det at lave frivilligt arbejde bliver normen - noget man da selvfølgelig gør som medicinstuderende. Der opstår ikke-italet forventning om, at man engagerer sig i alle mulige basisgrupper, studenterpolitik med mere. Det bliver en konkurrence om, hvem der har de flotteste titler at skrive på CV'et. Det skaber en frygt i nogle studerende om "ikke at være gode nok", ikke at være med på bussen.

Grundet normaliseringen af frivilligt arbejde og konkurrencetænkningen ender mange (hvis ikke alle) studerende med i mere eller mindre grad med at engagere sig i frivilligt arbejde grundet en frygt for ikke at slå til og en ambition om få flere lægeroller/fancy titler på CV'et end "konkurrenterne".

Den kultur omkring frivilligt arbejde risikerer at skabe mistrivsel, stress og udbrændthed for mange studerende. Medicinstudiet er hårdt nok i forvejen -

hvis man samtidig føler, at man skal leve op til alt muligt frivilligt arbejde ved siden af studiet, kan det nemt blive svært at være i. Nu tænker du måske: Er det ikke liige sat lidt for meget på spidsen? Og er virkeligheden virkelig sådan?"

Det er ikke uden grund, at grupper som Pusterummet, Boganmelderne-Medicin og Medicinerrådet eksisterer. Disse grupper forsøger at skabe et bedre studiemiljø, hvor vi ikke alle sammen er stressede, føler os pressede og utilstrækkelige. I IMCC - en forening med 1700 medlemmer - taler man om at lave en frivilligpolitik for at passe bedre på de frivillige, simpelthen fordi alt for mange mistrives og bider over mere, end de magter.

**Fortæstter på næste side...**



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

### Frivilligt arbejde

### Basisgrupper

### Studertergruppen

### Studiejobs

## Fritid

- Frivilligt arbejde, side 3

### *Skal vi så droppe det frivillige arbejde?*

NEJ - men vi skal tilbage til at lave frivilligt arbejde, fordi det giver mening i sig selv, fordi det har værdi i sig selv, og ikke kun fordi det er karrierefremmende, selvrealiserende med videre. Vi vokser både fagligt og personligt gennem at engagere os i at hjælpe andre mennesker og i at indgå i fællesskaber, hvor vi samarbejder med ligesindede. Men vi skal være ærlige med os selv om, hvorfor vi vælger at engagere os. Ellers risikerer vi at brænde ud.

Vær ærlig overfor dig selv om hvorfor du vil lave frivilligt arbejde. Det er helt legitimt at engagere sig i frivilligt arbejde, fordi det er et middel til karriere, større socialt netværk med videre. Men hvis du ikke føler, det har værdi i sig selv, risikerer du at brænde ud, at miste interessen, at føle at det er en sur pligt. Frivilligt arbejde skal være noget, der giver dig energi - en bonus. Ikke endnu en sur lektie.

Man vokser af at tage ansvar på sig, men man risikerer også at knække ryggen, hvis man bliver grådig efter fancy titler og ikke synes, at selve arbejdet er sjovt at lave i sig selv. Det er helt legitimt at stræbe efter at gøre en forskel og at ville tage ansvar. Har du det sådan, så er vi ikke bare to men mange! Bare husk at passe på dig selv før du er ansvarlig for 117 ting og ikke synes, at det er så sjovt længere.

Kommer jeg ikke bagud i CV-ræset, hvis ikke jeg laver frivilligt arbejde?

Ja og nej. Det er ikke afgørende, at du har været PR-ansvarlig siden 2. semester i en bestemt basisgruppe for, om du får førortaltte stilling i kardiologi. Det kan godt være en medvirkende faktor, at du gennem det frivillige arbejde har opøvet kompetencer inden for lægerollerne som for eksempel ledelse, kommunikator eller lignende, men det er langt fra altafgørende.

Gode grunde til at engagere sig er, at man er glad for de mennesker, man arbejder

sammen med, at man synes sagen er vigtigt at kæmpe for, at arbejdet er sjovt etc. Lad være med at engagere dig kun fordi det er vigtigt for dit CV. Afgør med dig selv hvorfor du overvejer at lave frivilligt arbejde i den og den basisgruppe. Er det virkelig her, at du vil lægge din tid - og ikke med kæresten, i din fritidshobby, på kollegiet eller med vennerne?

Historien om Kim som ville være gynækolog

Kim er et opdigtet navn og omtales som "hen" i det følgende for at imødekomme den shitstorm, diverse feminister/mandschauvister ville starte, hvis vi skrev han/hun, var kønsnormative etc. - sagt på dansk: Vi er nede med den ligestilling der.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

### Frivilligt arbejde

### Basisgrupper

### Studertergruppen

### Studiejobs

## Fritid

- Frivilligt arbejde, side 4

Kim var en flittig studerende. Hen havde klaret sig godt på studiet, havde forsket ved siden af, haft studiejobs og engageret sig i studenterpolitik og frivilligt arbejde. Hen havde, siden hen startede på studiet, altid gerne villet være gynækolog. De velmenende ældre studerende havde fortalt Kim, at hen skulle lægge sig i selen, hvis hen ville være gynækolog. Det blev vægtet højt ved ansættelsen, at man havde forsket, havde lavet frivilligt arbejde og samtidig klarede sig godt på studiet.

Kim havde nået 12. semester og havde hængt godt i. CV'et var prydet med både videnskabelige publikationer, flotte titler fra frivilligt arbejde og studierelevante jobs. Kim stod godt i forhold til at blive gynækolog - men når Kim så tilbage på de sidste 5-6 års studie, var der ikke ligefrem et smil på læben.

Det havde været 5-6 hårde år. Vennerne uden for studiet så Kim ikke længere - hen

havde ikke haft tid. Kærester havde der heller ikke været tid til, og fritidshobbyer var ikke noget, Kim havde gjort sig i. Hen havde flere gange været stresset - så stresset at hen til tider måtte forbi Studenterrådgivningen for hjælp. Det havde ikke været de bedste år, men det var en investering i Kims fremtidige karriere.

Det eneste problem var bare, nu hvor Kim havde nået 12. semester, at hen slet ikke ville være gynækolog alligevel! Hen havde været ude på den gynækologiske afdeling i forbindelse med kurset i gynækologi på 12. semester, og det var slet ikke Kim! De havde travlt, tonen var hård til tider, og man havde slet ikke tid til patienten. Måned forinden havde Kim haft almen medicin, hvor hen var ude i en almen praksis, og det var meget mere Klm!

### Disclaimer

Dette er ikke en reklame for specialet almen medicin eller for at skræmme folk

væk fra gynækologi. Det er en påmindelse om, at vi alle vil være børnelæger, neurokirurger og kardiologer, når vi starter på studiet. Som tiden går og vi bliver klogere både fagligt og på os selv, kommer mange af os til den erkendelse, at der er andre specialer, som er mere for os.

Der er måske ting i livet som er vigtigere for os end arbejde, og som er svært forenelige med nogle specialer. Langt de fleste studerende skifter mening mange gange undervejs i forhold til hvilket speciale, de vil ende i - og det skal der være plads til.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Frivilligt arbejde, side 5

*Sig mig: Hvad er den prosa værd?*

Det kan dårligt betale sig at investere og ofre alt for et 6 år fjernt mål - for er det virkelig det, du vil, når du er i den alder? Du kan ikke vide det. Måske du var bedre tjent med at fokusere mindre på "the end goal" og mere på vejen dertil.

Fokuser på at trives og på at engagere dig der hvor interessen er. Kim lærte sikkert enormt meget gennem sit engagement - og det, at hen engagerede sig og lærte noget, er ikke forkert. Men hen ofrede måske nogle ting, som i sidste ende gjorde mere skade end gavn.

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Basisgrupper, side 1

### Hvad er en basisgruppe?

Basisgruppe er et ord, du hører meget ofte på Panum. Hvis du googler "basisgruppe", vil du finde at en basisgruppe er: "En antiautoritær, ikke-hierarkisk organisationsform, typisk bestående af fem til ti personer, som ud over politisk eller fagligt samarbejde også opdyrker personlige relationer." Og hvad betyder det så?

Basisgrupperne er interessefællesskaber - her mødes studerende på tværs af semestre for at dyrke deres fælles interesse. Nogle grupper mødes om en fælles fritidsinteresse som for eksempel PanumRunners, en løbeklub for medicinstuderende, eller MIKS, en gruppe for Medicinstuderende med Interesse for Kite Surfing. Andre grupper er centreret om de lægelige specialer og arrangerer faglige præsentationer.

### Hvordan kommer man med i en basisgruppe?

Grupperne holder typisk intramøder i starten af hvert semester. Læs i MOK om grupperne og hvor og hvornår de holder møder eller tjek facebook for deres grupper.

### SKAL man være med i en basisgruppe?

NEJ --> Se "Studiejobs & Frivilligt arbejde"

### Øversigt over basisgrupper

"Hey min basisgruppe er ikke med! Vi ser ikke os selv, som I beskriver os! Hvorfor er nogle grupper fremhævet mere end andre?". Det her er 1. udgave. Vi har taget så meget med, som vi kunne nå. Næste version vil være med en kort beskrivelse af ALLE basisgrupper skrevet af dem selv. Vi har udvalgt nogle af de større grupper her som eksempel. Så som Johnson sagde det: "Homie, du skal ikke hate!"

Man kan overordnet opdele basisgrupperne i følgende grupper:

- De faglige: Basisgrupper som er centreret om de lægelige specialer - for eksempel pædiatri, almen medicin, kardiologi med videre.

**AKS** - Aktiv Kardiologi for Studerende

**DSS** - Dermatologisk Selskab for Studerende

**EORTA** - Basisgruppen for Intern Medicin

**FORNIKS** - Foreningen af Neurointeresse-rede Københavnske Studerende

**GO** - Gruppen for medicinstuderende med interesse for Gynækologi og Obstetrik

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Basisgrupper, side 2

**MIRA** - Medicinstuderendes Interesseg-  
ruppe for Radiologi

**PIPI** - Pædiatrisk Interesseggruppe På  
Panum Instituttet

**PMS** - Psykiatriinteresserede Medicinstu-  
derende

**PORTOS** - Panums ORTOpædiske Selskab

**PUFF** - Panums UngdomsForsker Forening

**SAKS** - Studerendes Almen Kirurgiske  
Selskab

**SAMS** - Studerendes Almen Medicinske  
Selskab

**SATS** - Studerendes Anæstesiologiske og  
Traumatologiske Selskab

**SEHAT** - Sundhed for Alle

**SIMS** - Studerendes IdrætsMedicinske  
Selskab

**SOFAS** - Studerendes Organisation for  
Akutmedicin

**SPLAS** - Studerendes PLAstikkirurgiske  
Selskab

**Synapse** - Studerendes organisation for  
industri- og erhvervsinteresserede

**SØNHKS** - Studerendes Øre-Næse-Hal-  
sKirurgiske Selskab

• Basisgrupper centreret om det sociale/  
fælles fritidsinteresser:

**HG** - Husgruppen, som bestyrer "Klubben"  
og holder et hav af fester

**MIKS** - Medicinere med Interesse for Kite  
Surfing

**PUC** - Panum Underwater Club

**MOK** - MedicinerOrganisationernes Kom-  
munikationsorgan

**Scorebogen**

**Kristne medicinere**

**Rusvejledningen**

• De sundhedsfremmende/studerter-  
politiske/studiemiljøforbedrende:

[Pusterummet:](#)

[MR - Medicinerrådet:](#)

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

**Basisgrupper**

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Basisgrupper, side 3

### IMCC-grupper:

Om IMCC - et eksempel på en stor basis-gruppe

Vi kæmper for en sundere verden! International Medical Cooperation Committee (IMCC) er en frivillig organisation, som laver sundhedsfremmende arbejde i både Danmark og udlandet. Vi har op mod 30 forskellige projekter på landsplan, fordelt på vores fire lokalafdelinger i Aalborg, Aarhus, Odense og København. Samtidigt er vi ved at udvide til Esbjerg, Roskilde og Næstved.

### Alle kan blive medlem

Alle studerende kan blive medlem af IMCC. Tværfaglighed er centralt for os. I foreningen er der bl.a. folkesundhedsvidenskabs-, psykologi-, medicin-, statskundskabs-, økonomi- og kommunikationsstuderende. Vi ønsker at forbedre vores projekter i fællesskab; hvorfor vi altid ønsker studerende fra alle former for uddannelse velkommen

i foreningen. At arbejde med sundhed er vores samlingspunkt.

### Hvad er et IMCC projekt?

Vi har inddelt vores projekter inden for fire interessefællesskaber: Udviklings- og Hjælpearbejde, Undervisning og Oplysning, Samfund og Debat og Udvekslings- og Klinikophold.

### Hvorfor er det sjovt at være med i IMCC?

IMCC giver sine medlemmer mulighed for både at udvikle sig personligt, deltage i et fantastisk fællesskab og lære om for eksempel organisationsarbejde, ledelse og projektstyring. Vi har en vision om at skabe en retfærdig verden, hvor alle har lige adgang til sundhedsydelser og er fysisk, mentalt og socialt velbefindende.

# Intro

Velkommen

Ny på Panum

Stud. med.

Trivsel

Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

**Studertergruppen**

Studiejobs

## Fritid

- Studentergruppen

Når timerne på læsesalen og i undervisningslokalerne bliver for lange, indbyder Panums grå og mørke gange ikke til megen ro eller adspredelse. Fortvivl dog ikke - i kælderen næsten midt i Panum finder du Studenterklubben. Der i store lokaler har I hygge, hvad Klubben ikke har i vinduer.

Klubben drives af frivillige studerende, og i åbningstiderne er du altid velkommen til at komme forbi til en kop gratis te eller kaffe, mens du tæver din læsemakker i bordfodbold eller bare sidder i sofaen og nyder musikken, der strømmer ud af højttalerne. Desuden finder du sodavand, snacks og øl til studentervenlige priser, og du kan altid finde nogle fra næsten ethvert semester at snakke med.

Det er også i klubben, de store medicin-erfester finder sted - hver første fredag i måneden er der lang fredagsbar, og dertil kommer semesterstartsfester, den sanseberusende Panum Electric og størst af alt 69-timersbaren, når vi skifter til vinter-tid. Som SUND-studerende er der også mulighed for at leje klubben til din fødselsdag/påskefrokost/hav-en-sjov-hat-på-fest ganske gratis, hvilket mange er glade for at benytte sig af. Ses vi dernede?

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

**Studiejobs**

## Fritid

- Studiejobs, side 1

### *Skal man have et studiejob?*

Det korte svar er et rungende N-E-J! Det mere nuancerede svar er: Måske, hvis det giver mening for dig. Uden at kende de præcise tal tør vi godt sige, at mange af de medicinstuderende har et eller flere studiejobs - og hvorfor så det?

Årsagerne til at tage et studiejob kan være mange:

- Det er lækkert med lidt ekstra gryn på kistebunden
- Det ser godt ud på CV'et - (Se "Frivilligt arbejde" for en diskussion af CV)
- Du lærer noget, du senere kan bruge som læge
- Du lærer noget, som har værdi i sig selv
- Du får tilbudt kurser, har gode kolleger etc.

Der er ingen rigtig/forkert motivation for at vælge et givent studiejob. Du kan sagtens blive en god læge uden at have haft 10 forskellige mere eller mindre relevante

studiejobs. Et studiejob skal give nogle gryn, være lærerigt, ikke tage al din tid og gerne sjovt og udfordrende. Lad være med at tage et job du hader, fordi du tror du-død-og-pine-mig-skal - det skal du ikke!

Hvilke studiejobs kan jeg få og hvornår på studiet?

### **Hvor finder jeg studiejobs?**

Mange jobs går fra mund til mund. Der bliver dog ofte opslået jobs i MOK samt på diverse hjemmesider. Se mere nedenfor.

Træner i fritidsklub/tjener/eventpige/whatever

Har du en fritidsinteresse, hvor du har mulighed for at være træner, eller har du i forvejen et job som tjener, på en kaffebar eller lignende som du er glad for? Så hold fast i det.

Mange studerende er forhippede på, at deres studiejob skal være relevant, understøttet at det skal kunne skrives på CV'et

og give dem et forspring til en karrieresamtale om 5-6-7 år, eller hvornår de nu når dertil. Idéen er ikke dum - men spørgsmålet er, hvor højt det til den tid egentlig vægtes, om du i en alder af 18-19-20 år var tjener eller sygeplejeviker.

### Sygeplejeviker

Det første studierelaterede studiejob, man som medicinstuderende bliver præsenteret for, er sygeplejeviker også kaldet SPV eller fast vagt ved Fadl's vagtbureau. Mange studerende vælger at tage sygeplejevikarkurset ved FADL's vagtbureau på første eller andet semester.

**Fortsætter på næste side...**



# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Studiejobs, side 2

Af fordele ved jobbet kan nævnes, at det på sin vis er studierelevant, lønnen er god, og du kan selv planlægge, hvornår du tager vagter, og om du vil arbejde dag, aften eller nat. Ulemperne ved jobbet kan være, at det ikke altid er det mest stimulerende at sidde fast vagt på en deprimeret, selvmordstruet patient, eller lytte til delirøse fru Hansen, som hvert 5. minut spørger hvad klokken er, og hvem du skulle forestille at være.

Bottom line: Det er en rigtig god jobmulighed, som mange vælger at tage. Så mange gør det, at man som nystartet studerende næsten føler, man skal gøre det. Det behøver du ikke. Det er en god jobmulighed, men bestemt ikke den eneste. En lækker bonus er, at du kommer til at forstå en del flere revy-sketches, da der kan ske lidt af hvert på en FADL-vagt.

[Læs mere om jobbet som sygeplejeviker her](#)

Handikaphjælper

At være handikaphjælper kan være et rigtig godt job at starte ud med, hvis man gerne vil forsøge sig i retning af såkaldt studierelevant arbejde. Man kan både arbejde på et bosted for eksempelvis senhjerneskadede, fysisk handikappede etc., og derudover kan man være privat handikaphjælper i en borgers hjem. Bosteder og rehabiliteringscentre drives af kommunen og ligger over hele Københavns kommune - tjek det ud på kommunens hjemmeside. Det er meget forskelligt fra sted til sted (eller fra borger til borger), hvad jobbet indebærer. Det kan både være personlig pleje (à la SPV-vagter) og socialt og pædagogisk arbejde. Begge dele kan give rigtig god erfaring i at arbejde med mennesker, som du jo uomtvisteligt kommer til som læge.

Derudover kan det være et godt springbræt til senere studiejobs med kontakt med mennesker. Hvor finder du så disse jobs? Jo, der findes af og til opslag i MOK

fra privatpersoner, som søger en hjælper til sig selv eller én af deres pårørende. Derudover kan du kigge på Bruger-hjælper-formidlingen og lignende hjemmesider, hvor firmaer står for at formidle kontakten mellem arbejdssøgende og borgere med et handicap.

Praksisassistent eller lægesekretær i lægepraksis

Gennem SAMS - Studerendes Almen Medicinske Selskab - kan du finde jobs som sekretær/praksisassistent i en almen lægepraksis. Du kan også finde jobs via FADL's hjemmeside på diverse hold og i lægepraksis. Her går arbejdet oftest ud på at tage blodprøver, måle blodtryk, vaccinere, pøde i hals, og lignende praktiske opgaver. De kræver dog ofte, at du er på 7.-8. semester.

[Se aktuelle jobopslag fra SAMS her](#)

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Studiejobs, side 3

### Underviser på medicinstudiet

Man kan ansættes som undervisningsassistent på flere forskellige kurser på bacheloren. Fælles for dem alle er, at man tildeles et hold og formidler SAU undervisningen. Hvis man har faglige interesser (anatomi, mave-tarm-fysiologi, respirationsfysiologi etc.), er det en glimrende måde at kombinere interesse og arbejde. Man ender med at blive en baw inden for det felt, som man underviser i. Som undervisningsassistent tjener man godt med skejser, men vær opmærksom på, at der sættes høje faglige krav.

Ansættelse kræver ofte, at du selv har fået god en karakter i det fag, som du ønsker at undervise i. Man ansættes typisk først efter bestået 5. semester af sin bachelor - ikke før. Det er desuden forholdsvis eftertragtede stillinger. Vær opmærksom på jobopslag i MOK.

CAMES - Rigshospitalet (tidligere CEKU -

### Center for Klinisk Uddannelse)

Copenhagen Academy for Medical Education and Simulation på Rigshospitalet (i daglig tale CAMES) har til huse i Teilm-bygningen på Rigshospitalets matrikel. CAMES varetager undervisning af medicinstuderende fra 6. bachelorsemester og helt op til 12. semester i kliniske færdigheder og procedurer.

En stor del af denne undervisning varetages af studenteransatte undervisere. Kurserne indbefatter eksempelvis Basale kliniske færdigheder, Genoplivning, de medicinske interviews, ledundersøgelse, klinisk ultralydundersøgelse osv. Studentermehjælpere medvirker også til at drive Simulationscenter Rigshospitalet, som er et af de største simulationscentre i verden. Her skal man assistere alle fra medicinstuderende til speciallæger, der kommer og træner deres færdigheder.

Undervisningsjob er oftest i høj kurs, og

dette er ingen undtagelse. Job som studentermehjælper på CAMES slås op ca. en gang årligt, og er meget søgt. Der ansættes typisk ca. en håndfuld medicinstuderende i slutningen af bachelordelen hver gang, der er ansættelsesrunde. Man bliver grundigt oplært i de kurser, som man skal undervise i - og får derfor selv gode skills med sig i bagagen. Vær opmærksom på jobopslag i MOK.

### Tutor

Der ansættes hvert år cirka 11 tutorer på medicinstudiet - en tutor per nystartet medicinhold. Vær opmærksom på jobopslag i MOK. Man er ansat for halvandet år af gangen. Som tutor er man ansvarlig for at hjælpe de nystartede studerende godt i gang og dele ud af sine og medstuderendes gode og dårlige erfaringer. Det er et sjovt og udfordrende job.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Studiejobs, side 4

Første halvår har man et 1. semesters hold, andet halvår har man så et nyt 1. semesters hold (vinterstarterne) og sit nu 2. semesters hold og i tredje halvår har man kun et 2. semesters hold.

Oven i tiden med holdene mødes man internt i tutorgruppen, typisk én gang hver måned. Man afholder også basisgruppebazar hvert semester i samarbejde med IMCC og arranger semesterstartsfest for de nye.

### Stikker/EKG tager

FADL har en række hold, der er tilknyttet fast til diverse klinisk biokemiske afdelinger på hospitaler i RegionH. Man er typisk ansat til at tage blodprøver og EKG'er i et ambulatorium eller ude på hospitalsafsnitene. Der kan herudover forekomme andet bioanalytiker arbejde som at sætte blodprøver på analyseapparater mm.

Man dækker typisk 4-5 vagter samt 1-2 bagvagter hver måned.

Der er intet semesterkrav, men det er ofte en betingelse for ansættelse at man har omkring 200 SPV-timer.

At være på et stikker/EKG-hold giver god rutine i at tage blodprøver og EKG'er, og man har samtidig en god mulighed for at opbygge et vist overblik, i forhold til hvilke blodanalyser der kan laves. Desuden ser man en masse EKG'er og kan få en vis rutine i at kigge på disse - man er dog typisk ikke ansat til at tolke på EKG'erne.

At være tilknyttet et hold giver en fast arbejdsplads og faste kollegaer og sidst men ikke mindst en rigtig god mulighed for at få en masse nye venner på tværs af semestre.

### Lægevikar

Jobbet som lægevikar er selvsagt ikke det første job man søger, når man starter på medicinstudiet - men det kan være godt

at vide hvilke muligheder der er senere på studiet. Tidligere tog mange studerende på kandidatdelen (bestået 8. semester) et fuldtidsvikariat af måneders varighed på et hospital, men efter fremdriftsreformens indtog er orlovsmulighederne begrænsede.

Til gengæld er mange afdelinger begyndt at have faste lægevikarhold, hvor man typisk har en vagt om ugen, således at man kan arbejde ved siden af studiet. Eksempler er forvagtssfunktion i psykiatrisk/somatisk akutmodtagelse og præ-operativ journaloptagelse på kirurgiske afdelinger.

### Operationsassistent

Visse kirurgiske afdelinger har medicin-studerende ansat til at assistere ved operationer, hvilket typisk betyder at man hjælper den opererende læge med at holde operationsfeltet frit.

**Fortsætter på næste side...**

# Intro

## Velkommen

## Ny på Panum

## Stud. med.

## Trivsel

## Fritid

Frivilligt arbejde

Basisgrupper

Studertergruppen

Studiejobs

## Fritid

- Studiejobs, side 5

### Studievejleder

Studie- og karrierevejledningen på SUND har - udover AC-vejledere (færdiguddannede, fuldtidsansatte studievejledere) - også studerende ansat. Som studenteransat studievejleder er du både med til at holde åbent i drop-in-vejledningen, som er åben faste tidspunkter på ugen, ligesom du kan bookes til individuelle samtaler. Henvendelserne kan handle om alt fra faglige problemstillinger og planlægning af studieforløb til håndtering af stress.

Der slås stillinger op ved behov. Ofte vil det være inden for et bestemt område af SUNDs uddannelser, at der mangler en studievejleder, hvorfor det selvfølgelig i disse tilfælde vil give god mening, hvis du læser/kender til lige præcis den uddannelse, de gerne vil kunne vejlede om.

[Læs mere om Studievejledningen her](#)

### Forskningsassistent

Laboratorier og forskningsafdelinger har i stort omfang studerende ansat som skolarstipendiater (forskningsårsstuderende), hvor man er ansat 6-12 måneder til en fast løn på 10.000 kr. om måneden. Dette er en rigtig god mulighed, hvis man er interesseret i forskning. Mange afdelinger laver opslag i MOK med konkrete projekter, men man skal aldrig tøve med selv at tage kontakt til en afdeling og forhøre sig om mulighederne.

Udover fuldtidsansættelser kan man have studiejob, hvor man er tilknyttet et projekt og f.eks. laver patientundersøgelse en gang om ugen. Typisk får man ikke sit eget projekt, men de fleste afdelinger vil være glade for at involvere de studerende i det omfang det er muligt.